

Ajanta & Serge **Vidal-Graf**

mais tu ne m'avais *Jamais* dit ça !

La communication intime
dans le couple



jou**vence**
EDITIONS





AJANTA ET SERGE VIDAL-GRAF

Mais tu ne m'avais jamais dit ça !

La communication intime
dans le couple

*Vous vivez en couple.
Vous désirez instaurer ou améliorer
la communication sexuelle entre vous.
Ce livre, concret et accessible à tous, vous est destiné.*

jouvence
EDITIONS

Suisse : CP 184 - 1233 Bernex-Genève
France : BP 7 - 74161 Saint-Julien en Genevois Cedex

EXTRAITS DU CATALOGUE JOUVENCE

- Traces de pas dans nos cœurs*, par Gary Morris, 2000
La beauté est éphémère, ... la bêtise éternelle, par Judy Scheindlin, 2000
L'accompagnant, par Jean-Yves Revault, 2000
Ainsi parle l'esprit de la plante, par Jean-Marie Delacroix, 2000
La maîtrise de l'amour, par Don Miguel Ruiz, 1999
Les quatre accords toltèques, par Don Miguel Ruiz, 1999
L'intuitionneur, par Hal Zinna Bennett, 1999
Se libérer des systèmes de croyances, par Michael Misita, 1999
Aucune rencontre n'arrive par hasard, par Kay Pollak, 1998
Vivre sa spiritualité au quotidien, par Pierre Pradervand, 1998
Oser être soi, par Eva Arkady, 1997
Timide, moi ? Plus jamais !, par Marie-France Muller, 1996
Succès, dites oui !, par Justin Belitz, 1996
Découvrir les vraies richesses, par Pierre Pradervand, 1996
Vivre la nature avec les enfants, par Joseph Cornell, 1995
Le couple sublimé, par S. Saraswati et B. Avinasha, 1995
La télévision buissonnière, par René Blind et Michaël Pool, 1995
Une fenêtre vers le bonheur, par Liah Kraft-Kristaine, 1994
Vivre son deuil et croître, par Rosette Poletti et Barbara Dobbs, 1993
Des pensées pour grandir, par Rosette Poletti et Barbara Dobbs, 1993
Les pensées du cœur, par Louise-L. Hay, 1993
Apprivoiser la tendresse, par Jacques Salomé, 1989

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE AUPRÈS DES ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : CP 184, CH-1233 Bernex-Genève

France : BP 7, F-74161 Saint Julien en Genevois Cedex

Internet : <http://www.editions-jouvence.fr>

© Copyright Editions Jouvence, 1998

ISBN 2-88353-168-4

Mise en page et Couverture : Dynamic 19, Thonon-les-Bains

Photos de couverture : Pix / Antonio Mo (1^{re}) - François Vidal (4^e)

*S'il y a un sens à la vie,
c'est de la célébrer sous tous ses aspects*

sommaire

REMERCIEMENTS	8
AVANT-PROPOS	9
CHAPITRE I :	13
LES CINQ COMPOSANTES DE NOTRE PHILOSOPHIE SEXUELLE	
1) Faire l'amour s'apprend	
2) Mon propre bien-être est le plus beau cadeau d'amour que je puisse faire à mon partenaire	
3) Faire l'amour, c'est beaucoup plus vaste que la pénétration	
4) La sexualité peut être un chemin d'accomplissement intérieur	
5) Le non-dit tue et la parole guérit	
Collection de timbres et vérités microscopiques	
CHAPITRE II :	27
UNE HISTOIRE VRAIE EN TROIS ACTES	
Premier acte : le 19 mai 1992	
Deuxième acte : le 9 janvier 1996, trois ans plus tard	
Troisième acte : le 6 mars 1996	
CHAPITRE III :	35
UNE RELATION DE COUPLE, ÇA BOUGE, ÇA VIT ET TANT MIEUX	
Chaque couple a une histoire affective et sexuelle	
Les trois phases sexuelles d'une vie de couple	
Première phase : la lune de miel, une sexualité "masculine"	
Deuxième phase : l'initiation à la sensualité, une sexualité "féminine"	
Troisième phase : la danse sexuelle, le masculin et le féminin se rencontrent	
CHAPITRE IV :	43
L'ESSENTIEL, C'EST DE SE PARLER	
1) La communication affective est fondamentale mais ce n'est pas le sujet de ce livre	
2) Comment aborder la communication sexuelle dans votre couple ?	
CHAPITRE V :	49
LA COMMUNICATION SEXUELLE	
Béatrice et Jean-Louis	
1) Quoi dire	
A) Autant ce qui va que ce qui ne va pas	
B) Les désirs	
C) Les peurs	
D) NON !	
2) Quand dire	
A) Hors du lit : le rendez-vous périodique	

a) Comment créer le cadre du rendez-vous périodique ?	
b) Les questions de fond abordées lors du rendez-vous périodique	
L'état de notre vie affective	
L'état de notre vie sexuelle	
Le contrat d'exclusivité sexuelle	
Le désir d'autres hommes ou femmes et la jalousie	
B) Dans le lit	
a) Communication "positive" dans l'ici et maintenant	
b) Communication "négative" dans l'ici et maintenant	
3) Comment dire	
A) Avec amour	
B) En prenant la responsabilité de ses propos	
C) Avec les mots, le corps, le souffle	
D) Avec son sexe	
CHAPITRE VI :	109
L'INITIATION : UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE	
DANS LA COMMUNICATION SEXUELLE AU SEIN DU COUPLE	
1) La femme, initiatrice d'une sensualité sexuelle	
Caroline et Nicolas	
2) L'homme, initiateur d'une sexualité pénétrante	
3) Le couple "initiateur - initié"	
Il veut du sexe, elle veut du romantisme	
CHAPITRE VII :	135
LES RENDEZ-VOUS D'AMOUR	
Sonia et Marc	
CHAPITRE VIII :	145
TROIS SUJETS DÉLICATS : L'ANORGASMIE - L'ÉJACULATION PRÉCOCE -	
LA DIFFÉRENCE DE RYTHMES	
1) L'anorgasmie ou l'absence d'orgasme chez la femme	
A) L'orgasme clitoridien	
B) L'orgasme vaginal	
C) Le point G	
2) Tous les hommes - ou presque - sont éjaculateurs précoces	
3) La différence de rythmes dans les désirs sexuels	
A) La masturbation	
B) Les quickies - les petit coups	
CONCLUSION	171
BIBLIOGRAPHIE	172
PRÉSENTATION DES AUTEURS	174

Avant-propos

Un livre pour le couple qui parle de sexualité et d'amour.

Plus précisément un **manuel de communication sexuelle** qui propose des "*outils*" utilisables par tous.

Un livre pour les hommes et les femmes qui portent en eux le rêve d'un couple dont les partenaires continuent à s'aimer, à faire l'amour et à s'épanouir ensemble, l'un avec l'autre, l'un près de l'autre, année après année.

Nous n'avons guère de modèle de couples heureux dans la durée.

"Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants". Comment ces couples princiers de contes de fées s'y prennent pour gérer le quotidien et pour maintenir entre eux une sexualité vivante n'est pas dit dans la chanson !

Les couples légendaires, Tristan et Iseult, Roméo et Juliette, Titus et Bérénice sont passionnément amoureux mais ils meurent ou se séparent sans avoir dû affronter le quotidien.

La littérature, le théâtre, la chanson et le cinéma contemporains nous proposent, sauf très rares exceptions, des situations passionnelles (couples brièvement amoureux) ou désespérantes (couples longuement malheureux).

Plus prosaïquement, nous connaissons tous de nombreux couples qui vivent ensemble mais qui ne s'aiment plus. L'habitude, la sécurité, la peur de la solitude les ont rendus dépendants l'un de l'autre, une dépendance faite de résignation quand elle n'est pas faite de destruction, d'amertume et de haine. Ces couples font-ils encore l'amour ?

Génération après génération, les hommes et les femmes continuent pourtant à se "mettre" en couple, avec au coin du cœur, l'espoir d'un amour qui dure.

Espoir utopique ? Nous ne le pensons pas.

Ce livre est avant tout le résultat de notre recherche personnelle, de notre expérience d'homme et de femme vivant en couple.

Nous avons choisi délibérément d'exposer notre intimité affective et sexuelle, de partager nos découvertes, nos joies, notre créativité mais aussi les difficultés que nous avons rencontrées - que nous rencontrons encore - nos souffrances, nos doutes.

Pourquoi avoir fait, en conscience, ce choix inhabituel ?

Nous ne voulons pas entretenir l'illusion qu'il y aurait, d'un côté, notre couple de thérapeutes psychosexologues qui filerait, en permanence, le parfait amour et, de l'autre, "les gens" qui auraient tout à apprendre.

Cette idéalisation des couples de professionnels de la relation est un mythe; en nous exposant nous souhaitons traiter nos lecteurs en adultes.

Nous préférons qu'en nous lisant vous vous disiez : "Ah bon ! Eux aussi. Ça me rassure" plutôt que : "Ouh la la, tout cela est magnifique mais ce n'est pas pour moi".

Si ce livre est avant tout le résultat de notre expérience personnelle, il est aussi nourri par les riches expériences des centaines de couples qui nous ont fait confiance en nous consultant - lorsqu'un couple nous consulte nous le recevons en couple - ou en participant aux groupes "Joies du Corps - Joies du Cœur" que nous animons ensemble sur le thème de la sexualité.

Notre livre est basé sur des cas réels, mais les caractéristiques permettant d'identifier les personnes citées ont été modifiées afin de préserver leur vie privée.

Nous sommes psychothérapeutes de couples, mais ce livre n'est cependant pas consacré à la thérapie de couple.

Il ne se fonde ni sur une approche comportementaliste américaine (*"apprenez à communiquer sexuellement grâce à dix recettes simples et efficaces"*) ni sur une approche psychanalytique européenne traditionnelle (*"sans un travail approfondi sur l'inconscient, aucune aide efficace ne peut être apportée à un couple en difficultés"*).

Nous sommes parfaitement conscients que notre livre n'est pas une baguette magique qui va permettre à tout couple en crise d'accéder à une relation affective et sexuelle satisfaisante.

Notre livre s'adresse à tous les couples qui, **sans avoir de souffrance relationnelle majeure**, éprouvent des difficultés à communiquer à propos de leur sexualité. *"Mais tout le monde parle de sexe aujourd'hui ! Où est le problème ?"* diront certains. Si, en effet, la sexualité est très présente dans les médias, la communication sexuelle **intime** reste, pour une grande majorité de couples, une réelle difficulté.

Notre objectif à travers ce livre est limité mais nous paraît essentiel : mettre **un manuel de communication sexuelle** à la disposition de couples "ordinaires" qui, comme nous, souhaitent utiliser leur relation pour apprendre à aimer.

Personnellement, nous utilisons aussi notre relation amoureuse pour "grandir" c'est-à-dire aller vers toujours plus de conscience.

Du sexe à la conscience divine.

Notre chemin de croissance spirituelle n'est pas évoqué dans ce livre. Nous ne nous sentons pas encore à même de partager cette dimension de notre relation.

Par contre, nous avons la conviction d'avoir réellement intégré dans notre vie quotidienne les outils de communication

sexuelle qui sont l'objet de notre livre et nous avons le profond désir de les partager !

Nous espérons de tout cœur que ce livre - que nous vous invitons à lire ensemble en interrompant régulièrement votre lecture pour partager vos réactions - aidera les couples qui refusent l'idée, fausse mais si répandue, qu'avec le temps la sexualité devient ennuyeuse, répétitive, routinière et de moins en moins attrayante.

En choisissant de se donner des outils de communication sexuelle, un homme et une femme prêts à consacrer du temps à leur couple, peuvent conserver entre eux une sexualité variée et joyeuse !

Les cinq composantes de notre philosophie sexuelle

1) Faire l'amour s'apprend

Notre société consacre beaucoup plus d'énergie à l'apprentissage de la conduite automobile qu'à celui d'une sexualité épanouie et joyeuse. Quel symbole chargé de sens !

Essayons de voir ce qui se passerait si notre culture appliquait à l'apprentissage de la conduite automobile les attitudes qu'elle a développées à propos de l'apprentissage de la sexualité.

Un adolescent désireux d'apprendre à conduire se verrait remettre les clefs d'une voiture avec, dans le meilleur des cas, cet encouragement : *"Tu verras, c'est passionnant, amuse-toi bien."*

Et voilà ce candidat conducteur s'installant au volant dans le garage et cherchant à découvrir seul comment marche cet engin tout à fait inconnu.

Les moins doués se contenteraient de faire "vroum, vroum" sans arriver à mettre le moteur en marche; les plus doués arriveraient sans doute, après des années d'efforts, à sortir du garage.

Quant à se débrouiller dans la circulation...

La comparaison manque peut-être de subtilité mais elle reflète les choix du groupe social auquel nous appartenons : des milliers d'heures pour acquérir toujours plus de savoir et rien, ou presque, pour apprendre à vivre des relations humaines de qualité (apprivoiser l'amour, les émotions, son propre corps, la sensualité et la sexualité).

Nous affirmons qu'il est possible d'apprendre à créer une relation harmonieuse avec un partenaire d'amour et aussi d'apprendre à *"faire l'amour"*.

L'éducation sexuelle à l'école transmet des informations indispensables sur la contraception et les maladies sexuellement transmissibles mais rien, ou si peu, sur le plaisir et la communication sexuelle.

L'idée domine encore que nous aurions, dans ce domaine, la science infuse.

C'est une idée fausse.

Les conditionnements culturels vont aboutir à ce que les hommes se sentent obligés, pour être *"de vrais mecs" (?)*, de faire *"comme s'ils savaient"*. Ils n'oseront généralement pas dire à leur partenaire : *"Écoute, je connais peu mon corps et encore moins le tien. J'ai peur, je suis intimidé. Veux-tu que nous apprenions ensemble ?"*

Et ces mêmes conditionnements aboutiront souvent à ce que les femmes s'imaginent que les hommes "savent".

Que de regrettables malentendus !

Apprendre à faire l'amour est sans fin.

Ce n'est pas comme un cours où, arrivé à la dernière page, il s'agirait d'expérimenter la théorie apprise. NON ! Notre conviction et notre expérience prouvent qu'il y a

moyen d'apprendre tout au long de sa vie à faire l'amour. Les possibilités et les découvertes sont infinies.

C'est un choix qui consiste à se dire : *"Pour que notre vie sexuelle reste vivante, avec des changements et des découvertes à l'opposé de la routine et de l'ennui, lisons des livres, allons à des conférences, inscrivons-nous à des cours, des groupes, des séminaires. Prenons du temps pour cela"*.

2) Mon propre bien-être est le plus beau cadeau d'amour que je puisse faire à mon partenaire

Comment pouvons-nous être des partenaires agréables si nous ne nous sentons pas bien dans notre corps, notre cœur et notre tête ?

Si nous sommes essentiellement préoccupés par le bien-être de notre partenaire, nous allons mettre une pression sur lui pour qu'il ait du plaisir et surtout pour qu'il le manifeste.

Nous nous sentirons obligés, pour rassurer notre partenaire, d'avoir des attitudes de contentement simulé.

Centré sur l'autre, il nous sera très difficile de ressentir notre propre satisfaction.

C'est un cercle vicieux où chacun cherche à faire plaisir à l'autre et où finalement ni l'un ni l'autre ne ressent un véritable bien-être.

Se concentrer sur le plaisir de l'autre peut amener une certaine satisfaction mais essentiellement cérébrale.

Il ne s'agit pas de devenir indifférent au bien-être de l'autre. Le plaisir de son partenaire est agréable à voir, à sentir, à entendre. Le piège, c'est une satisfaction qui ne se nourrit que de cela.

Les hommes sont souvent emprisonnés dans ce système. Ils ont tendance à mesurer le degré de leur virilité aux orgasmes de leurs partenaires et leur capacité à être un bon amant aux manifestations de plaisir de leurs compagnes. Une femme ne mesure pas sa capacité à être une bonne

amante à l'aune de l'orgasme masculin, probablement parce que, plus ou moins consciemment, elle sait que, bonne amante ou pas, il éjaculera toujours. L'homme, au contraire, a cette tendance à ne se sentir un bon amant que si sa partenaire a un orgasme.

Il n'est pas nécessaire de se culpabiliser par rapport à cette réalité mais d'en prendre conscience. Ce programme, bien ancré dans l'esprit de beaucoup d'hommes, ne se balaye pas d'un revers de main. Nous y reviendrons.

L'important est dans tous les cas d'en parler !

Affirmer que *"mon propre bien-être est le plus beau cadeau d'amour que je puisse faire à mon partenaire"* n'est pas du tout une évidence pour une majorité de gens. Cette approche fait l'objet d'un jugement. Il s'agirait, nous dit-on souvent, d'une approche égoïste.

Nous sommes convaincus du contraire : c'est en prenant soin de nous, de notre corps et de nos émotions, que nous créons un espace de bien-être et de liberté dans lequel notre partenaire peut exister pleinement, à son rythme, à sa manière.

Quand deux bien-êtres se rencontrent, il en résulte un moment magnifique.

Pour illustrer ce propos, arrêtons-nous un instant aux deux versions possibles de la rencontre amoureuse de Paul et Lucie.

Première version : Lucie est davantage préoccupée du bien-être de Paul que du sien.

Lucie caresse le sexe de Paul de la main gauche, appuyée sur son bras droit. Paul prend tout son temps pour recevoir cette caresse et la main de Lucie se fatigue. Lucie aimerait bouger mais n'ose pas. Elle craint de rompre le charme, de se faire rabrouer. Elle n'est plus complètement présente à ce qu'elle fait, elle est dans l'inconfort. *"Je tiens le coup"*, se dit-elle, *"je serre les dents, j'espère qu'il va éjaculer vite et comme*

ça je pourrai détendre ma main.” Paul éjacule mais son plaisir est certainement moins grand, moins fort et moins bon car Lucie est tendue et inconfortable.

Deuxième version : Lucie se préoccupe de son propre bien-être.

Quand Lucie sent son inconfort, elle ose dire : “Écoute, j’ai du plaisir à caresser ton sexe mais je le fais de la main gauche et j’ai besoin de changer de position pour pouvoir utiliser ma main droite. Arrêtons-nous, bougeons et continuons.”

Au niveau énergétique, le bien-être de Lucie est ressenti par Paul. Complètement libre, ne devant pas se soucier du confort de Lucie (puisqu’il sait qu’elle prend soin d’elle), Paul prend tout son temps. Son éjaculation surgit dans une atmosphère de détente, d’amour et de connivence.



Le plaisir de la femme est souvent au centre des préoccupations des deux sexes.

Quand une femme parle de sexualité, elle parle de son plaisir. Quand un homme parle de sexualité, il parle du plaisir de sa partenaire !

Il en résulte que :

- une femme sent une pression, une injonction à avoir du plaisir et ce n’est pas agréable.
- un homme risque d’oublier son droit à la sensualité, à la découverte de sensations subtiles dans son propre corps et c’est dommage.

3) Faire l’amour, c’est beaucoup plus vaste que la pénétration

L’expression “faire l’amour” est souvent utilisée pour ne pas dire “pénétration” qui est, pour beaucoup, trop intime, trop précise et donc trop effrayante. Nous entendons souvent dire : “Il m’a caressée longuement avant de me faire

l'amour", plutôt que : "Il m'a caressée longuement avant de me pénétrer".

Nous distinguons "*faire l'amour*" de "*pénétration*" car, pour nous, se caresser c'est déjà faire l'amour.

Faire l'amour inclut tous les espaces sensuels d'une rencontre sexuelle : se dire des mots d'amour, se caresser, prendre un bain ensemble, écouter de la musique allongés nus l'un contre l'autre, respirer ensemble.

Un homme peut pénétrer une femme, se retirer d'elle; ils peuvent continuer à jouer ensemble (se caresser, se parler, boire, s'embrasser...) et puis revenir ensuite à un moment de pénétration.

Tout ce qui se passe après la pénétration, c'est encore faire l'amour : les mots doux, les sons harmoniques, le partage d'un état de conscience particulier, entre la veille et le sommeil et aussi l'endormissement dans les bras l'un de l'autre.

Faire l'amour n'est pas non plus synonyme d'éjaculation ou d'orgasme clitoridien.

Il est possible de faire l'amour sans éjaculer ou avec une éjaculation survenant à un autre moment qu'à la fin de la rencontre ; par exemple, après avoir éjaculé, l'homme peut caresser sa compagne parce qu'elle souhaite avoir un orgasme clitoridien qu'elle n'a pas encore eu; ou encore, après un moment de pause, l'homme peut re-bander et pénétrer à nouveau sa partenaire, sans pour autant éjaculer à nouveau.

Par ailleurs, il n'est absolument pas obligatoire que la femme ait un orgasme clitoridien ou l'homme une éjaculation à chaque rencontre amoureuse et sexuelle.



Ajanta : Il peut nous arriver de faire l'amour pendant plus d'une heure sans pénétration, sans éjaculation, sans orgasme clitoridien et de nous sentir l'un et l'autre comblés, ravis d'avoir vécu des moments d'intensité et de proximité. A quoi ressemble un moment comme celui-là ? Généralement nous nous mettons nus au lit (il nous arrive aussi de rester habillés). Souvent

Serge me masse le dos et les fesses et ensuite je lui masse longuement les épaules. Nous nous mettons dans les bras l'un de l'autre. Nous nous disons des mots d'amour, que nous sommes bien ensemble, heureux de ce moment de détente partagée. Nous respirons ensemble (c'est le plus important !), parfois vite, parfois lentement; souvent nos corps bougent ensemble, au rythme de la respiration. Nous atteignons des états délicieux, sans être dans l'excitation sexuelle.

Et il nous arrive aussi de faire l'amour pendant vingt minutes avec pénétration, orgasme clitoridien, éjaculation et c'est tout aussi exquis !

Cette approche - "faire l'amour ne signifie pas qu'à chaque rencontre il doit y avoir pénétration et/ou orgasme" - participe d'une conception plus large de la rencontre sexuelle.



Serge : La plupart des hommes ont besoin d'être initiés à une sexualité sans projet. J'aime bien quand Ajanta me dit, lorsque nous faisons l'amour : "Il n'y a nulle part où aller, nous sommes arrivés, c'est ici, c'est maintenant."



Ajanta : J'aime ce rôle de gardienne de l'ici et maintenant parce qu'il m'aide à échapper à la pression d'un projet que Serge pourrait avoir sur moi, par exemple d'avoir un orgasme. Ce rappel de l'ici et maintenant signifie en fait : "J'ai du plaisir maintenant, tu ne dois pas te préoccuper de m'emmener vers un orgasme."

4) La sexualité peut être un chemin d'accomplissement intérieur

L'épanouissement personnel et le développement de la conscience intéressent un nombre grandissant de personnes.

La relation amoureuse se révèle être un superbe outil de conscience et donc de croissance personnelle : conscience de nos conditionnements, de nos réactions vis-à-vis des autres et du monde; conscience de nos attitudes face à l'amour et aux émotions; conscience de notre soif profonde d'accéder à une dimension transcendante, à "*quelque chose*" - pour certains, à "*quelqu'un*" - de plus grand que nous.

Pour être en relation avec le monde, nous utilisons trois niveaux distincts : notre sexe, notre cœur et notre esprit.

Le sexe est nécessaire pour assurer la survie de l'espèce et c'est aussi, grâce à la contraception, le lieu du jeu et du plaisir. Il symbolise également la satisfaction animale de nos besoins primaires.

Le cœur est notre dimension humaine, relationnelle, capable d'amour, d'acceptation, de non-jugement.

L'esprit inclut notre capacité à raisonner mais aussi et surtout notre lien à l'existence, à l'énergie universelle, au divin.

Dans un chemin de connaissance de soi - sans oublier de nous pencher aussi, sans jugement, sur nos ombres - nous recherchons un alignement de ces trois niveaux : si le sexe est satisfait, le cœur s'ouvre et l'esprit s'éveille.



La sexualité nous aide à reconnaître notre aspect animal et à le laisser vivre. Concrètement, qu'est-ce que cela signifie ? D'abord le plus important est d'être sans jugement à l'égard de cet "*animal-sexe*", de l'aimer. Ensuite, c'est de lui donner la possibilité de s'exprimer pendant les rencontres sexuelles. C'est oser.

Oser séduire.

Oser rugir comme un animal sauvage et trouver ça beau.

Oser faire un strip-tease ravageur, hyper-sexy, en prenant tout son temps, en trouvant ça excitant et en aimant que son partenaire apprécie ce cadeau.

Oser se masturber devant son amante.

Oser faire, dire, demander tout ce dont nous avons envie.

En acceptant notre "*animal-sexe*", nous posons la fondation de l'alignement sexe-cœur-esprit. Nous ne condamnons aucun aspect de nous-mêmes. Nous pouvons ainsi nous réconcilier avec toutes les parties qui nous composent et traverser la vie avec plus de confiance et d'estime de nous-mêmes.

Lorsqu'il y a acceptation de l'animalité, exprimée totalement dans la sexualité, l'animal en nous est paisible dans le quotidien.

Si notre animal intérieur n'a aucun espace où s'exprimer, il surgira à des moments inadéquats et souvent de manière agressive. L'acceptation de l'animalité de notre sexe, relié à notre cœur, rend notre vie relationnelle beaucoup plus sereine.



La coupure du sexe et du cœur est une des caractéristiques navrantes de notre civilisation occidentale de fin du XX^e siècle qui privilégie l'avoir sur l'être.

Un des moyens pour retrouver plus d'être et moins d'avoir est de guérir cette coupure sexe-cœur.

Un être humain qui a une vie sexuelle active et satisfaisante - reliée à son cœur - aura moins besoin de compenser un vide existentiel profond avec de l'avoir, des possessions, du pouvoir sur les autres.



Ajanta : Relier mon sexe et mon cœur c'est cesser de penser qu'il y a d'un côté les amis et de l'autre les amants; c'est cesser de penser que faire l'amour avec un ami, c'est risquer d'abîmer cette relation d'amitié; c'est oser croire que mon meilleur amant peut être mon meilleur ami; c'est oser me montrer dans toutes les facettes de mon plaisir sexuel face à quelqu'un qui me tient à cœur.



Serge : Relier mon sexe et mon cœur c'est oser croire que si j'ouvre mon cœur et mon sexe à une même femme, elle ne va pas se moquer de moi; elle va au contraire m'aimer et me respecter davantage.

Relier le sexe et le cœur ne signifie pas faire l'amour avec tous les gens que j'aime. C'est mon regard sur la sexualité qui change, qui ne sépare plus d'un côté le cœur et de l'autre le sexe.

Lorsque sexe et cœur sont reliés, quelque chose de plus grand, de plus vaste peut survenir lors de la rencontre sexuelle : le sentiment d'être relié à la terre et au ciel à travers le mélange des énergies masculines et féminines, concrètement fusionnées par deux corps, deux sexes l'un dans l'autre.

En acceptant son sexe, en ouvrant son cœur, l'esprit peut "sentir" cette union et une sensation d'extase peut naître.

Alors la relation sexuelle peut avoir un parfum sacré.

5) Le non-dit tue et la parole guérit

Le non-dit blesse, alourdit, empoisonne, tue parfois.

La parole libère, allège et guérit.

Parler à la deuxième personne du singulier ("tu") pour communiquer des informations difficiles complique le dialogue. Ce qui sera dit sera entendu comme un jugement.

Au contraire, parler à la première personne du singulier (“je”) permet d’être mieux entendu.

Exemples :

“Tu ne me comprends pas.”

“Tu es toujours en retard quand nous avons rendez-vous.”

“Tu es maladroite dans tes caresses !”

“Tu m’énerves à rester silencieux.”

Transformées en “je”, cela devient :

“Je ne me sens pas compris et cela me désécure.”

“Je me sens abandonnée quand tu arrives en retard à notre rendez-vous.”

“J’aime tes caresses mais cette caresse-là ne me convient pas du tout.”

“Je suis mal à l’aise avec ce silence qui se prolonge.”

Toute vérité est-elle bonne à dire ? Oui, même si ce n’est pas la voie de la facilité.

Dire par exemple à l’être aimé : *“Je traverse actuellement une période où je n’ai pas de désir pour toi”* n’est pas facile. Ou encore : *“Écoute, je me sens mal à l’aise car je trouve que tu éjacules trop vite et j’aimerais en parler”* n’est pas facile.

Mais c’est se comporter en adulte et considérer l’autre comme un adulte; c’est lui faire confiance dans sa capacité d’affronter les choses de la vie, y compris les souffrances.

Alors oui, nous l’affirmons encore et encore : la parole guérit et le non-dit tue.

Collection de timbres et vérités microscopiques



Serge : Il me semble très important de dire à Ajanta, au fur et à mesure, ce que je sens, ce que je pense, les "petites choses" qui me dérangent. C'est important pour la qualité de la vie quotidienne en général et pour la qualité de notre relation sexuelle en particulier.

Si je ne le fais pas, je risque d'être emporté, un jour, par une colère disproportionnée aux circonstances et qui blessera Ajanta.

La plupart d'entre nous avons fait, au moins une fois, l'expérience des mots qui dépassent la pensée : "je ne pensais pas vraiment ce que j'ai dit."



Ajanta : *Il est possible d'éviter ces moments douloureux en prenant l'habitude de partager les petites contrariétés de la vie dès qu'elles surviennent ou dès que les circonstances s'y prêtent.*

Sans cette pratique, nous devenons ce que l'analyse transactionnelle appelle joliment des "collectionneurs de timbres."

Chaque fois que quelque chose déplaît au "collectionneur de timbres", il ne l'exprime pas, il colle, symboliquement, un timbre dans un grand livre. Un jour, pour une peccadille, il se met très en colère et ressort toute la "collection" qu'il envoie à la tête de son partenaire.

C'est douloureux et inefficace. Celui qui reçoit la "collection de timbres" ne peut que se défendre pour se protéger d'un tel emportement.

Nous préférons prendre le temps de nous dire ce que nous appelons les "vérités microscopiques." Cette expression signifie que toute frustration, tout agacement, toute irritation méritent d'être

exprimés, aussi minimes soient ils. Nous ne pensons pas qu'il soit juste de se dire que "ce n'est pas si grave", que "ça ne vaut pas la peine d'en parler."

Oser donner de l'importance à tous les petits détails qui parsèment une vie de couple, est une habitude à prendre, une sorte de "nettoyage" permanent de la relation. Cela permet une vraie disponibilité à l'autre, sans arrière-pensée, une intimité claire et profonde nécessaire pour donner et recevoir de l'amour.



Serge :

J'ai mis en pratique, tout récemment encore, ce "nettoyage" de la relation : "Ajanta, j'ai quelque chose à te dire. J'ai été blessé par le ton agressif que tu as utilisé tout à l'heure pour me dire que je n'allais pas assez vite pour faire la cuisine. Je me suis senti humilié, d'autant plus que notre amie Ariane était présente."



Ajanta :

"Je suis contente que tu m'en parles. J'avais faim. Je regrette de t'avoir blessé."

Et la journée peut continuer, sans tension inutile, sans ressentiment.

Une histoire vraie en trois actes

Premier acte : le 19 mai 1992

Thierry et Jeanne passent la porte du "*Roi de Cœur*". Une petite table leur a été réservée près du feu de bois. Thierry écarte la chaise de Jeanne. En s'asseyant, elle tire sur sa robe courte.

Jeanne a 27 ans. Elle est infirmière à l'Hôpital universitaire de Lausanne. Elle est petite, boulotte, joyeuse, dynamique. Il y a 3 ans, elle est partie travailler au Burkina Faso pour "*Médecins sans Frontière*". Elle est revenue il y a 8 mois, sceptique quant à l'assistance humanitaire mais enrichie de multiples expériences personnelles.

Thierry a 33 ans. Il est menuisier et aime son métier qu'il pratique en indépendant. Il est petit aussi, sportif, en bonne forme. Son sourire illumine régulièrement son visage. Il a bourlingué un peu partout dans le monde mais plus spécialement en Asie et en Amérique du Sud.

Jeanne et Thierry se sont rencontrés, six mois plus tôt, aux sports d'hiver. Le hasard d'une file d'attente les a réunis sur un

télesiège. Ils se sont racontés leurs voyages, ils se sont revus à Lausanne. Ils sont amoureux l'un de l'autre. Leurs yeux ne se quittent pas, leurs mains se cherchent, leurs genoux se touchent.

Ils font beaucoup l'amour et aiment la rencontre de leur corps.

Ils ont des passions communes : le sport, la danse, les voyages, l'aventure, l'amour de leur métier.

L'un et l'autre, à ce moment de leur vie, ont envie de fonder une famille. Ils se le disent clairement ce soir.

Ils sortent du restaurant et vont chez Thierry. Dans le salon, il lui enlève son manteau, la prend dans ses bras, lui embrasse les lèvres, doucement, tendrement d'abord, avec passion ensuite. Elle est tout émue. Elle l'entraîne dans la chambre.

Elle lui enlève sa chemise, passe ses mains sur son torse poilu, doux comme de la fourrure de nounours; elle pose de petits baisers sur ses épaules, elle respire son parfum, mélange d'Armani et d'odeurs d'homme, fortes et chaudes. Ses mains courent le long de son dos.

Thierry a une érection. Son jeans est trop serré, il a hâte de l'enlever.

Il lui enlève sa robe. Il la trouve tellement belle en soutien-gorge et petite culotte de dentelles !

Il l'emmène sur le lit.

Il enlève son pantalon; son sexe, libéré du jeans, se dresse. Elle le regarde et l'admire. Elle aime sentir la force de son désir. Ils rient ensemble de cette joie profonde qui les porte.

Elle lui enduit son sexe de salive, elle descend jusqu'aux testicules qu'elle embrasse délicatement. Elle remonte vers le gland de son homme, qu'elle prend dans la bouche. Il soupire d'aise.

Thierry se dégage doucement, embrasse Jeanne sur la bouche et la renverse sur le dos. Il enlève son soutien-gorge, lui prend les seins à pleine main puis frôle de ses paumes les mamelons de Jeanne jusqu'à ce qu'ils deviennent durs; il

prend dans sa bouche, un mamelon qu'il titille du bout de ses lèvres et de ses dents, longuement, longuement.

Jeanne fait en permanence de jolis petits sons qui expriment son plaisir, son bien-être, son excitation.

Il la retourne sur le ventre, pose ses mains sur ses fesses qu'il pétrit comme de la pâte à pain : *"Tu as le plus beau cul du monde"*, lui dit-il, sincèrement émerveillé.

Il la retourne encore. Il veut lui embrasser le sexe à présent. Jeanne, sans rien dire, écarte doucement mais fermement la tête de Thierry. Il ne dit rien non plus et n'insiste pas.

Il sent monter l'envie de la pénétrer.

"Puis-je venir en toi ?"

"Oui, mon chéri, viens, viens."

Jeanne prend le sexe de Thierry dans sa main et le dirige vers l'entrée de son vagin.

Moment sublime. Thierry entre en elle millimètre par millimètre et reste immobile un long moment. Tous deux font des sons, des bruits, des murmures, des mots qui expriment leur bien-être : *"Oui, viens, je t'aime, c'est bon, mon amour..."*

Thierry fait de petits mouvements de va-et-vient.

Elle se sent emportée dans une longue promenade magique, comme au milieu d'un champ de blé, rempli de fleurs multicolores.

A chaque poussée profonde de la verge de Thierry, elle éprouve une sensation exquise de jouissance et de douceur étroitement mêlées.

Il se sent accueilli au plus intime de la femme qu'il aime et cela le remplit de joie et d'amour pour elle. Son sexe est dur, son plaisir monte. Ses mouvements s'accélèrent. Elle sent qu'il va bientôt éjaculer, elle l'encourage : *"Oui, viens, donne-moi, donne-moi."*

Il éjacule en poussant un cri bref.

L'idée que son sperme jaillit dans son vagin, bien qu'elle ne le sente pas, la transporte de joie; elle a la sensation d'un halo d'amour entourant leurs deux corps.

Ils restent sans bouger, l'un dans l'autre, longtemps. Ils se disent des mots d'amour. Plus tard, ils s'endorment amoureux, émerveillés, comblés.

Deuxième acte : le 9 janvier 1996, trois ans plus tard

Thierry et Jeanne vivent ensemble. Ils s'aiment. Ils sont heureux de ce quotidien partagé. Ils se sont mariés. Une petite fille de 2 ans est venue concrétiser leur projet de fonder une famille. Ils aimeraient faire un deuxième enfant bientôt.

Son entreprise de menuiserie marche bien; il travaille beaucoup; il a pris un apprenti l'an dernier.

Jeanne a été nommée responsable d'étage à l'hôpital. Ces nouvelles fonctions l'impressionnent parfois un peu mais elle est fière que sa compétence et son dynamisme aient été récompensés.

Ce vendredi, ils sont rentrés du travail à 19 heures avec la petite Lisa qu'ils sont allés chercher chez la Grand-maman.

Après avoir mangé et couché Lisa, ils se retrouvent devant la télé jusqu'à 22 h 30. Ils vont se coucher fatigués.

Ils se déshabillent, se lavent les dents, se rejoignent nus dans leur lit. Thierry prend Jeanne dans ses bras, l'embrasse, lui caresse les seins, descend jusqu'à son sexe qu'il pénètre d'un doigt. Elle lubrifie peu. Il veut lui caresser le clitoris mais, sans rien dire, elle écarte doucement sa main. Il ne dit rien non plus et n'insiste pas.

Il bande et a envie d'éjaculer; inconsciemment, il souhaite se débarrasser des tensions accumulées pendant la journée. Il la pénètre, va et vient en elle. Elle lui caresse gentiment les cheveux. Elle l'aime. Elle est heureuse de sentir qu'il la désire. Il éjacule silencieusement.

Au fond d'elle-même, une tristesse s'est installée pendant qu'il lui fait l'amour. Elle aimerait lui dire : *"Chéri, je me sens triste ; quelque chose ne va pas ; je ne sais pas quoi ; je n'ai pas vraiment de plaisir ; je n'ai pas d'orgasme ; j'ai envie que nous parlions de notre sexualité. Je me sens moins excitée et ça me fait peur. J'aimerais te dire mes désirs et mes peurs. Je n'ose pas. Je ne comprends pas ce qui se passe, je t'aime."*

Elle ne dit rien.

Elle a peur de l'ennuyer, d'être peu claire, d'être jugée. Elle est fatiguée.

"Je lui en parlerai demain", pense-t-elle.

Lundi matin. Le week-end est fini.

Elle ne lui a rien dit.

Troisième acte : le 6 mars 1996

Jeanne porte un tailleur rouge vif qui lui va bien. Elle a les yeux pétillants de malice.

Thierry est intimidé.

Installés dans les fauteuils de notre cabinet de consultation, Jeanne et Thierry découvrent les lieux : une salle simplement meublée, des fenêtres permettant au regard de se perdre dans les arbres.

D'un signe de tête, Thierry invite Jeanne à prendre la parole la première.

"Et bien voilà, nous vivons ensemble depuis trois ans. Nous nous entendons bien mais..."

Silence.

Il n'est pas facile d'aborder une difficulté sexuelle devant un couple de "psy" que Jeanne et Thierry ne connaissent pas encore.

"Je n'ai pas de plaisir en faisant l'amour", murmure Jeanne. Elle respire profondément, soulagée d'avoir parlé.

“Thierry pense que je ne suis pas normale”, ajoute-t-elle.

Thierry, invité à parler à son tour, expose son point de vue : *“J’aimerais la caresser ou embrasser son sexe mais elle ne veut pas; je n’arrive pas à lui donner du plaisir. Je ne sais plus quoi faire.”*

L’échange se poursuit longuement. Petit à petit, ils se détendent, prennent confiance, sentent qu’ils ne sont pas jugés.

Ajanta s’adresse à Jeanne : *“Est-ce qu’il vous arrive de vous masturber ?”*

Silence. Jeanne hésite. Une petite voix : *“Oui.”*

Ajanta : *“Est-ce que vous avez du plaisir en vous masturbant ?”*

Jeanne : *“Parfois... Oui... Mais...”*

Ajanta : *“Mais ?”*

Jeanne : *“J’ai besoin de me caresser à travers le drap, je ne peux pas toucher mon clitoris directement avec ma main, il est trop sensible et j’ai peur que Thierry me fasse mal s’il touche mon clitoris directement avec son doigt ou avec sa bouche.”*

Thierry, tendrement : *“Mais tu ne m’avais jamais dit ça.”*

Jeanne : *“J’ai essayé de te le dire mais je n’ai pas su; j’ai un peu honte, j’ai peur d’être anormale; j’avais peur de ta réaction.”*

Le premier entretien se termine. Rendez-vous est pris pour dans deux semaines. Thierry et Jeanne s’en vont en se tenant par la main. Nous sommes touchés d’avoir été témoins de ce moment de *“communication sexuelle”*.

Que s’est-il passé entre Thierry et Jeanne?

D’abord, leur lune de miel s’est terminée. Ce qui est inévitable et normal. La *“deuxième scène”* - l’installation d’une *“routine sexuelle”* et d’une difficulté à communiquer - est-elle, elle aussi, inévitable ?

Le temps qui passe, la vie quotidienne, la fatigue, les enfants sont-ils les fossoyeurs d'une sexualité joyeuse, créative, variée, intime, satisfaisante ?

Nous affirmons que non. Nous expérimentons que non.

De nombreux couples qui nous consultent, expriment, eux aussi, qu'après la lune de miel, "*autre chose*" peut s'inventer. Les rencontres amoureuses et sexuelles se transforment mais gardent leurs plaisirs, leurs jouissances, leurs moments d'extase.

A quelle condition ? En établissant entre partenaires, une bonne communication sexuelle.

Cela s'apprend. C'est le sujet de ce livre.

Une relation de couple, ça bouge, ça vit et tant mieux

Chaque couple a une histoire affective et sexuelle

Une histoire affective d'abord : La relation commence (presque) toujours par une période de lune de miel. Chacun idéalise l'autre, ne lui voit aucun défaut. L'autre est lumineux, c'est le plus beau, tout ce qu'il dit est intelligent. Le monde entier semble participer à l'amour d'un couple en lune de miel; les amoureux ont une "*présence*", une joie de vivre communicative. Quand l'un propose quelque chose, l'autre est toujours et tout de suite d'accord. Un couple en lune de miel ne s'ennuie jamais !

La durée de la lune de miel est variable : quelques jours, parfois quelques semaines, souvent quelques mois, plus rarement quelques années.

Cette phase saine et fondatrice de la relation à venir ***prend fin.***

Ce moment est douloureux. Chacun souhaiterait que la lune de miel dure toujours. Mais c'est un deuil nécessaire à vivre. L'autre est "perdu" en tant qu'être parfait.

C'est une première crise dans la vie du couple.

D'autres crises suivront inévitablement. Affirmer le contraire, c'est nier qu'une relation d'amour est aussi faite d'agressivité, de colères et de doutes. Nier la part d'ombre dans une relation d'amour est infantile et dangereux. Les ténèbres resurgissent d'autant plus brutalement : injures, coups, ruptures brutales.

Bienvenue donc aux crises, aux affrontements, aux conflits : ils sont parties intégrantes d'une vie de couple dans la durée.



Il ne nous semble pas possible de faire le choix conscient de commencer une relation par une lune de miel !

Certains couples ne connaissent pas cette période et vivent néanmoins une relation durable et satisfaisante. La lune de miel n'apparaît donc pas comme une condition nécessaire à la construction d'une relation d'amour. Le processus suivi par ces couples est différent. Ils décident de construire ensemble une relation à long terme.



Une histoire sexuelle ensuite : la lune de miel existe souvent aussi au niveau sexuel : tout est facile et fluide. Le désir, permanent, est toujours partagé. Chacun arrive à refouler ce qui pourrait nuire à la "perfection" de l'autre. Chaque amant se sent en permanence, aimé, accueilli, compétent, bandant ! Chaque amante se sent aimée, respectée, lubrifiée, comblée !

Cette belle période - ô combien délicieuse - prend fin.
Toujours.

La fin de la lune de miel sexuelle n'est pas le signe de difficultés au sein du couple !

La fin de la lune de miel est inévitable simplement parce que la nécessaire idéalisation du partenaire ne peut pas durer toujours.

Mais ce moment est **capital** dans l'histoire de la vie sexuelle d'un couple.

Deux suites sont possibles :

- *la résignation* : "Je savais bien que ça ne pouvait pas durer. Le temps qui passe est l'ennemi du désir. La routine et l'ennui ne peuvent que s'installer. Notre relation sexuelle ne peut que devenir répétitive et ennuyeuse. Je ne suis plus satisfait(e) mais il n'y a rien à faire."

- ou alors, *la communication*, la parole : "Il se passe quelque chose de nouveau dans notre vie sexuelle. Elle n'est plus comme au début de notre relation. Les "petites difficultés" qui ont toujours été présentes prennent, petit à petit, de plus en plus de place.

Parlons-en.

Cherchons ensemble à construire une sexualité différente de celle que nous avons vécue jusqu'à présent."

Il ne s'agit pas, nous insistons sur ce point, de retrouver la sexualité du début de la relation. Ce n'est pas possible et n'engendrerait que de nouvelles frustrations.

Il s'agit de s'ouvrir à une nouvelle forme de sexualité que les partenaires auront à inventer ensemble.

Il s'agit aussi d'accepter que le passage d'une forme de sexualité à une autre est chaotique. Une nouvelle sexualité

ne se met pas en place en quelques jours. Il y a une période intermédiaire difficile pendant laquelle les partenaires cherchent, trébuchent, repartent, se découragent, cherchent encore jusqu'à ce que, petit à petit, une nouvelle manière, satisfaisante pour les deux, se mette en place.



Ajanta : Je me souviens de cette phase intermédiaire et chaotique de la fin de la lune de miel. J'ai eu très peur. Cet homme que j'avais tant aimé, tant désiré, j'avais l'impression de le désirer moins. "C'est donc", me disais-je, "que je l'aime moins." C'était très douloureux. Je pensais : "C'est le début de la fin." J'étais catastrophée.

Puis je me suis demandée : "Mais en fait, qu'est-ce que je sens ?"

Et je sentais que j'aimais toujours cet homme, que j'étais très heureuse d'être sa compagne. De plus, je le désirais toujours, j'avais encore envie de lui, de son corps, d'être proche de lui. Alors que se passait-il ? Comment mettre toutes ces informations ensemble ? J'ai réalisé que je n'étais plus excitée aussi souvent, aussi fort qu'avant, mais que l'amour et le désir étaient toujours présents. J'ai alors compris qu'un changement important était en train de se passer dans mon "histoire sexuelle" avec Serge et que je pouvais m'en réjouir plutôt que de m'en lamenter. Je n'avais pas conscience, à l'époque, de la **différence entre excitation et désir**. L'excitation - qui pour moi a duré le temps de la lune de miel et qui ensuite a disparu - peut être décrite comme une présence très localisée dans mon sexe, qui vibre dans mon ventre comme un éclair avant le tonnerre.

Le désir - qui lui est toujours présent - est une sensation dans tout mon corps qui me pousse à être proche de mon homme, à aimer toucher son corps et avoir envie que son sexe me pénètre.

Lors de cette découverte, il ne s'agissait pas de regretter notre vie sexuelle passée et d'essayer de la

revivre mais d'en inventer une nouvelle, de continuer à écrire et à vivre ensemble notre histoire sexuelle.



Serge :

A la fin de la lune de miel avec Ajanta, j'ai réalisé combien mes croyances (fausses) étaient ancrées au plus profond de moi : *"La durée tue le désir. Après quelques mois ou, au mieux, quelques années, la routine s'installe irrémédiablement. Le véritable plaisir sexuel ne peut exister que pendant la lune de miel. Mariage et sexualité ne font pas bon ménage."*

J'ai dû accepter que ces "vérités" n'étaient que des croyances personnelles, des programmes imprimés dans mon esprit, des préjugés liés à la culture environnante. Petit à petit, j'ai pu changer mes croyances; j'ai réalisé qu'après la lune de miel **une sexualité différente et aussi délicieuse** pouvait se créer à deux.

C'est le contenu de cette création commune - les phases de la vie sexuelle - que nous abordons maintenant.

Les trois phases sexuelles d'une vie de couple

Première phase : la lune de miel, une sexualité "masculine"

Nous avons vu déjà ce qui la caractérise : le partenaire idéalisé, le désir permanent. Aucun nuage ne vient obscurcir un ciel parfaitement bleu.

Cette première phase, en l'analysant de plus près, s'avère être une forme de sexualité très masculine.

Qu'entendons-nous par une sexualité masculine ou féminine ?

Une sexualité masculine est orientée vers un objectif à atteindre : l'orgasme clitoridien et l'éjaculation. C'est une sexualité de l'action, de l'excitation, du mouvement.

C'est une très belle forme de sexualité.

Les deux partenaires sont très excités, érection et lubrification sont en permanence au rendez-vous; chacun désire ardemment donner du plaisir à l'autre; il y a peu de pauses, peu de moments de tendresse tranquille. Il y a beaucoup d'éjaculation et d'orgasmes clitoridiens (sauf bien sûr si la femme n'a pas d'orgasme clitoridien, qu'elle est "*anorgasmique*"; mais pendant la lune de miel, comme l'illustre l'histoire de Jeanne et Thierry, cette réalité est occultée, chaque partenaire éprouvant un bien-être sexuel global tout à fait satisfaisant).

Deuxième phase : l'initiation à la sensualité, une sexualité "féminine"

Cette deuxième phase est, à nos yeux, un moment capital dans la vie sexuelle du couple.

Au cours de cette phase, il appartiendra surtout à la femme de prendre l'initiative de transformer la relation sexuelle du couple pour y intégrer ses qualités féminines de lenteur, de sensualité, de tendresse, d'absence d'objectif à atteindre, de non-faire et d'immobilité.

Ce rôle d'initiatrice est nouveau pour la femme et lui demande du courage : elle devra braver le jugement qui la menace : "*une initiatrice est une putain !*" ou encore les résistances de son homme au non-faire : "*il ne se passe rien, je m'ennuie.*"

L'homme, de son côté, doit vaincre beaucoup de peurs (peur de ne pas être à la hauteur, peur de perdre son érection, peur d'être contrôlé) lorsqu'il accepte de se laisser prendre par la main pour s'engager sur ces chemins peu familiers de la sensualité.

Nous ne nous attarderons pas ici à ce rôle d'initiatrice de la femme qui fera l'objet d'un chapitre de ce livre (chapitre VI).

Troisième phase : la danse sexuelle, le masculin et le féminin se rencontrent

Durant la lune de miel les partenaires ont appris à vivre des moments de sexualité masculine, active et excitante ; la deuxième phase, à l'initiative de la femme, leur aura permis de découvrir une sexualité sensuelle et lente.

Lorsque la femme se sentira comblée dans son désir de non-faire, d'immobilité, de caresses subtiles, il appartiendra à l'homme de reprendre l'initiative, de réintroduire dans la rencontre son énergie mâle, sa puissance, sa force.

Une rencontre amoureuse et sexuelle devient alors une danse où les moments "*masculins*" alternent avec les moments "*féminins*", où le couple qui a appris à communiquer sexuellement peut décider, selon son humeur du moment, d'aller quelque part - vers un orgasme par exemple - ou de n'aller nulle part et de s'attarder longuement dans des espaces d'extases sensuels... Les possibilités sont infinies, les combinaisons innombrables, les bonheurs multicolores...

Faire l'amour s'apprend et - ô joie - cet apprentissage est sans fin.



Les considérations théoriques qui précèdent se fondent sur une réalité statistiquement majoritaire : les hommes sont généralement initiateurs à la sexualité et les femmes généralement initiatrices à la sensualité.

Il existe bien sûr des couples où la situation est inversée : c'est la femme qui est plus sexuelle, plus génitale, plus "*baiseuse*" et l'homme plus sensuel, plus caressant, plus lent. Cette réalité n'entraîne aucune difficulté particulière; elle n'est le signe d'aucune anomalie. Il suffit d'en avoir conscience et de fonder la relation sur cette réalité.

L'essentiel, c'est de se parler

1) La communication affective est fondamentale mais ce n'est pas le sujet de ce livre

Il nous paraît illusoire d'avoir une bonne communication sexuelle s'il n'y a pas, à la base, une bonne communication affective et relationnelle; c'est comme bâtir sur du sable ou mettre la charrue avant les bœufs. Si la communication affective nous paraît essentielle et même devoir se construire avant la communication sexuelle, pourquoi ne pas lui consacrer ce livre ou au moins une partie de ce livre? Tout simplement parce qu'il y a déjà de nombreux et excellents livres consacrés à la communication affective dans le couple et qu'il ne nous a pas paru judicieux d'en écrire un de plus ! (voir, en fin de volume, notre bibliographie commentée, rubrique "communication affective").

Nous avons choisi, quant à nous, de nous limiter volontairement à la communication dans la sexualité, domaine beaucoup moins abordé dans la littérature.

Mais si vous lisez ce livre, vous pouvez vous poser la question : *“Ai-je une bonne communication affective? Et d’abord de quoi s’agit-il ?”*

Pour nous, la communication affective consiste idéalement à :

- faire de la place aux **émotions** dans la relation. Lorsque nous sommes tristes, pouvoir pleurer et laisser notre compagnon pleurer sans lui dire : *“Ne sois pas triste”*. Lorsque nous sommes en colère, pouvoir l’exprimer, avec toute l’intensité souhaitable sans être jugé par notre partenaire. Si nous avons peur, pouvoir dire notre peur sans nous entendre répondre : *“Tu ne dois pas avoir peur”*.

Il n’y a rien à “faire” avec ces émotions, il n’y a pas de solution à trouver ; il suffit - mais c’est très important - de leur permettre d’exister, d’être exprimées et reconnues.

- se communiquer la **lumière** et l’**ombre**. Les deux partenaires sont capables d’exprimer tant la lumière (*“je t’aime”* et toutes ses variantes connues) que les ténèbres (*“je te déteste”* et toutes ses variantes possibles).

- se rejoindre dans un **espace d’intimité**. S’aimer et se le dire, se toucher, s’exprimer de la tendresse l’un pour l’autre (se faire des cadeaux même quand ce n’est pas un jour spécial, s’écrire des lettres d’amour ou des petits mots doux, s’offrir des fleurs).

- développer une **confiance** réciproque dans le couple. Cette confiance de plus en plus profonde permet de traverser plus facilement les moments d’ombre où l’amour n’est plus perceptible. Il sera plus aisé d’aborder un conflit, une colère, un reproche si, régulièrement, nous recevons de l’être aimé des manifestations d’amour et de confiance.

2) Comment aborder la communication sexuelle dans votre couple ?

Vous êtes une femme ou un homme engagé dans une relation de couple que vous souhaitez voir durer; vous avez,

dans l'ensemble, une communication affective satisfaisante, vous vous sentez aimé et amoureux mais...

Mais votre vie sexuelle actuelle ne vous satisfait pas complètement et vous souhaitez vivement en parler avec votre partenaire.

Vous avez tendu quelques perches et vous avez le sentiment qu'elles n'ont pas été saisies. Vous avez déjà négligemment laissé traîner un livre du genre de celui-ci sur la table du salon mais votre partenaire ne semble même pas l'avoir remarqué. Que faire ?

Prendre votre courage à deux mains et oser "créer le cadre"

Que signifie "créer le cadre" ? Simplement mettre toutes les chances de son côté pour parler ensemble de votre vie sexuelle.

Plutôt que d'aborder la question au petit déjeuner alors que votre partenaire s'apprête à partir travailler (il ne sera pas disponible) ou au cours d'un dîner chez des amis (il sera sur la défensive) ou au restaurant, (il n'y aura pas suffisamment d'intimité), dites clairement : *"Mon amour, je t'aime, je suis heureux de vivre à tes côtés et j'ai envie que ça continue. Pour que notre amour soit encore plus fort, j'aimerais parler avec toi de notre vie sexuelle. Demain soir, les enfants seront chez tes parents. J'ai envie de prendre rendez-vous avec toi pour que nous nous parlions de notre relation sexuelle. Es-tu d'accord ? Est-ce que demain entre 20 h et 22 h te conviendrait, ici à la maison ?"*

De cette façon, votre partenaire (homme ou femme) n'est pas pris au dépourvu; vous n'abordez pas la question par surprise. Il a le temps d'y penser, de s'y préparer. Même s'il est inquiet à la perspective de cette rencontre, il est au moins rassuré sur un point : vous l'aimez et vous n'avez pas, actuellement, le désir de le quitter.

Au moment de la rencontre, commencez par partager vos émotions :

“Je suis content que tu aies accepté ce rendez-vous, mon chéri; c’est important pour moi; je me sens intimidé, je n’ai pas l’habitude de parler de ces choses là. Mais je veux le faire parce que je t’aime et je veux que notre relation s’améliore. Si rien ne change dans notre manière de faire l’amour, j’en aurai de moins en moins envie et cela je ne le veux pas. J’aime faire l’amour, c’est important et je veux que ça reste une joie entre nous. Es-tu prêt à m’écouter ?”

Sur le fond de la question, nous vous renvoyons au chapitre suivant : “Quoi dire ?”.

Une autre possibilité pour faire naître un début de communication sexuelle - si votre partenaire a refusé votre proposition claire de rendez-vous - consiste à lui proposer une consultation à deux chez un(e) psychothérapeute spécialisé(e) dans le domaine de la sexualité.

Il arrive - après des années de “non-dits sexuels” - que les inhibitions soient trop fortes et que l’intervention d’un tiers soit nécessaire.

Aller en consultation chez un psychothérapeute ne signifie ni que vous êtes fous, ni que vous êtes malades mais simplement que vous avez l’intelligence de demander de l’aide.

Ce spécialiste aura un rôle limité mais essentiel : établir la communication, “clarifier les messages”, confronter les différents sens que les mots peuvent avoir pour chacun des partenaires, vérifier que chacun a bien entendu ce que l’autre a dit.

Quelques séances suffisent généralement pour que le courant passe; les partenaires ont appris à s’écouter, ils y ont pris goût, ils en retirent déjà des bénéfices et ils sont, souvent, en mesure de continuer seuls. C’est une compétence (l’usage d’outils de communication) qui leur a été transmise et qui, après un certain temps, ne nécessite plus la présence du “professeur” !



A propos de la vérité, de la sincérité, de l'authenticité

Ce livre est consacré à la communication sexuelle, à l'importance de développer une communication de qualité pour maintenir une vie sexuelle créative et joyeuse au sein d'un couple engagé dans la durée.

A nos yeux, cette compétence n'a de sens que si elle se fonde sur un choix de base : la communication de la vérité.

La vérité, c'est tout simplement ce que nous savons, au plus profond de nous-mêmes, être vrai.

Pourquoi faisons-nous ce choix de vérité, de non mensonge, d'authenticité?

Parce que chacun de nous fait confiance à l'autre quant à sa capacité à affronter "les choses de la vie", y compris les souffrances et les difficultés. Nous nous traitons en adultes, et non en enfants devant être protégés.

Qu'en est-il du jardin secret ?

Nous faisons le choix de ne pas avoir l'un pour l'autre un jardin secret.

Pourquoi faisons-nous ce choix ? Parce que nous accordons à la **confiance et au non-jugement** une place essentielle dans notre conception de la relation amoureuse.

Se faire profondément confiance n'est pas facile. C'est parfois un effort de tout se dire. Cela peut faire peur vu les expériences que la plupart d'entre nous avons connues : le jugement, les sarcasmes, l'ironie lorsque, enfant, nous avons ouvert la porte de notre jardin secret à quelqu'un.

Guérir ces expériences passées en prenant le risque d'ouvrir à nouveau le jardin secret et être reçu avec amour est magnifique. C'est le choix que nous faisons. Ce n'est que notre choix. Nous sommes sans aucun jugement à l'égard de ceux qui choisissent de ne pas "tout se dire" et de garder pour eux, rien que pour eux, un jardin secret.

Sexualité et qualité de vie

Un reproche pourrait nous être fait : *"Vous vous adressez à une population privilégiée dont le mode de vie confortable permet de concrétiser vos propositions de communication sexuelle. Tout cela est bien beau mais comment trouver le temps nécessaire lorsque les deux partenaires travaillent à temps plein, vivent dans un petit appartement avec plusieurs enfants, font l'un du sport et l'autre de la politique ?"*

Nous pensons que le temps dont un couple dispose pour sa vie affective et sexuelle est toujours un **choix**.

Nous pensons - sans nier que certains modes de vie sont à ce point harassants que toute qualité de vie, pas seulement amoureuse, en est exclue - que la grande majorité des couples pourrait choisir de consacrer plus de temps à leur relation. Moins de télé, moins de sorties, moins d'ordinateur, moins d'heures supplémentaires, c'est un choix de qualité de vie. Un choix d'**être** plutôt que d'**avoir**.

La communication sexuelle

La communication sexuelle, après des siècles de répression du plaisir, n'est pas facile.

Il est normal que, dans un premier temps, cela demande des efforts, qu'il y ait des résistances à dépasser, des hontes à surmonter.

Tenez bon !

Acceptez les erreurs et les tâtonnements pour devenir petit à petit plus à l'aise.

Il faut du temps pour intégrer les outils de communication sexuelle que nous vous proposons dans ce livre.

N'essayez pas d'être excellents tout de suite !

Béatrice et Jean-Louis

Béatrice et Jean-Louis sont déjà venus deux fois en consultation chez nous.

Béatrice a 51 ans; elle enseigne le français et l'histoire dans un lycée. Elle est grande, mince, sympathique.

Jean-Louis a 48 ans ; il est employé municipal. Il est agréablement grassouillet. Il manque de confiance en lui. Il a de beaux yeux bleus.

Béatrice et Jean-Louis ont tous deux été mariés. Ils ont divorcé. Ils ont eu, l'un et l'autre, quelques amants-amantes avant de se trouver.

Ils sont mariés depuis 3 ans. Leur vie sexuelle est douloureuse, réduite a très peu de choses et ils sont venus nous consulter parce qu'à deux ils n'arrivent pas à se parler.

Nous leur avons conseillé de prendre un **“rendez-vous d'amour”**.

Nous leur avons suggéré d'être particulièrement attentifs à se communiquer clairement leurs désirs et leurs sensations.

A l'occasion de la troisième consultation chez nous, ils nous ont fait le récit de ce rendez-vous. Nous en avons choisi trois extraits.

a) Béatrice a eu envie de commencer leur rencontre par un délicieux bain chaud, parfumé, qu'elle souhaitait prendre avec Jean-Louis.

Il l'a donc rejointe dans la baignoire qui n'était pas grande !

Au bout de très peu de temps, coincé dans cette baignoire trop petite, il s'est senti inconfortable : il avait un point douloureux dans le dos. *Mais il n'a rien dit.*

Invité à expliquer pourquoi il n'a rien dit, il nous précise : *“Je trouvais que ça n'était pas si grave ; la douleur était supportable; je savais que cela n'allait pas durer très longtemps.”*

Nous pensons que *“c'est grave”* ! Qu'il est important de pouvoir dire tout simplement : *“Je ne suis pas confortable, j'ai besoin de bouger”* et de prendre tout le temps nécessaire pour chercher ensemble une manière d'être tous les deux très bien installés dans le bain. Si cela s'avère impossible, il est préférable de renoncer à être ensemble dans la baignoire.

Avec une bonne communication sexuelle, la baignoire ne devient pas magiquement plus confortable, mais chacun ose dire : *“Je ne suis pas confortable.”*

b) Plus tard, sur le lit, Jean-Louis est nu et a une forte érection qui lui donne confiance et lui procure d'agréables sensations. Béatrice a un peignoir de bain. Assise sur le lit, à côté de Jean-Louis, couché sur le dos, elle sent l'envie de prendre le sexe de Jean-Louis dans sa main et de le caresser.

Elle réalise qu'elle a d'abord envie de se déshabiller. Elle se lève, s'écarte du lit pour enlever son peignoir et le poser sur une chaise.

Elle n'a rien dit, ni de son désir de caresser Jean-Louis, ni de son envie de se mettre nue.

Au moment où Béatrice se lève et quitte le lit pour se déshabiller, Jean-Louis se sent abandonné. Il se demande pourquoi elle s'en va. Cela le désécurise et il débande. Il ne dit rien de ce sentiment d'abandon, ni de son inquiétude d'avoir débandé.

Invités l'un et l'autre à expliquer pourquoi ils n'ont rien dit, ils se rejoignent pour reconnaître *“qu'ils n'y ont pas pensé”*.

Il est vrai que communiquer doit s'apprendre, qu'il s'agit d'une habitude à prendre, d'un comportement à intégrer dans la rencontre amoureuse et sexuelle.

Il est possible et judicieux d'apprendre à dire : *“Je trouve ton sexe beau, j'ai envie de le caresser. Tu es d'accord ?”*

Et si la réponse est oui, de dire : *“Je serai plus à l'aise nue; je me lève un moment pour me déshabiller et je reviens tout de suite, mon amour.”*

Et si, malgré les informations données par Béatrice, Jean-Louis se sent abandonné, pourquoi ne pas le dire : *“Quand tu quittes le lit, comme ça, je me sens tout bizarre, comme si j'avais peur que tu ne reviennes pas.”*

c) Plus tard, Jean-Louis sent l'envie de pénétrer Béatrice mais ne le dit pas. Il attend qu'elle lui dise : "*J'ai envie que tu viennes en moi.*" Mais Béatrice ne le dit pas et ils s'endorment d'écus l'un et l'autre, silencieux.

Jean-Louis dira combien il est difficile pour lui d'exprimer clairement son désir.

Il a peur que ce ne soit pas le moment, il a peur que Béatrice dise non, il a peur de débander après qu'elle ait dit oui.

Il est parfaitement habituel, fréquent, d'avoir peur dans une rencontre amoureuse et sexuelle.

Il nous paraît très important d'apprendre à dire "*J'ai peur*" et de préciser au partenaire de quoi nous avons peur.

Si cette peur est accueillie ("*Je comprends que tu aies peur, je t'aime aussi quand tu as peur*"), un grand pas vers une bonne communication sexuelle est accompli. Nous y reviendrons.



Cette situation vécue illustre trois composantes de ce que devrait être une bonne communication sexuelle :

- son propre bien-être (en l'occurrence le confort physique) est le plus beau cadeau d'amour que l'on puisse faire à son partenaire.
- exprimer clairement ses désirs au fur et à mesure de leur apparition.
- exprimer clairement ses émotions, en l'occurrence le sentiment d'abandon et la peur.

Après avoir suivi Jean-Louis et Béatrice dans leur premier pas pour améliorer leur communication sexuelle, nous allons aborder successivement trois questions : Quoi dire ? Quand dire ? Comment dire ?

1) Quoi dire

A) *Autant ce qui va que ce qui ne va pas*

La communication est-elle réservée aux seules situations "négatives" et conflictuelles? Nous ne le pensons pas. Il est très important de se parler quand tout va bien, de prendre le temps de partager ce qui est bon, ce qui nourrit l'amour.

La communication sexuelle sera profonde et constructive si une place égale est faite à l'expression des moments agréables et des aspects difficiles.

Le piège, c'est de penser que ce qui ne pose pas de problème ne mérite pas d'être dit. Il est très important de savoir donner et recevoir des mots tendres, des remarques valorisantes et de ne pas minimiser les "caresses positives".

Plus un couple consacrera du temps pour parler de ce qui va bien, plus il lui sera facile de se parler de ce qui va mal.

Si un couple ne communique qu'au sujet des difficultés, celui qui entend le mécontentement exprimé par son partenaire risque d'adopter une attitude défensive qui peut aller jusqu'au retrait, à la coupure voire à la fin de toute communication.

Que dire de positif avec des mots, des gestes, des attentions ? Bien sûr des "je t'aime", mais aussi plus spécifiquement au niveau sexuel :

"J'aime faire l'amour avec toi"

"J'aime comme tu me caresses"

"J'aime être dans tes bras"

"J'aime tes odeurs"

"J'aime la forme de ton sexe"

etc.

Est-il besoin de préciser que ces appréciations positives n'ont de sens que si elles sont sincères ?

Que peut-il y avoir à dire qui ne va pas ?

"J'ai envie de faire l'amour plus souvent"

"J'ai envie de faire l'amour moins souvent"

"Tu effleures mes seins et je préférerais que tu les pétrisses"

"J'aimerais pouvoir me rapprocher de toi physiquement, être tendre avec toi sans que systématiquement cela signifie que nous allons vers une pénétration"

"J'ai peur d'éjaculer trop vite quand nous faisons l'amour, je ne te l'ai jamais dit mais j'aimerais qu'on en parle"

"J'aimerais que tu prennes une douche avant nos rencontres amoureuses"

"J'ai le sentiment que c'est toujours toi qui inities le rapport amoureux ; cela ne me donne pas la possibilité de laisser émerger mon désir pour toi ; j'aimerais que parfois tu sois moins insistant envers moi pour que je puisse sentir l'envie de venir vers toi pour faire l'amour"

"Je sais que tu aimes faire l'amour, le matin, au réveil ; personnellement, je préfère me lever, faire ma toilette, prendre mon petit déjeuner, quitte à retourner au lit après ; j'aimerais qu'on en parle"



Communiquer, c'est d'abord dire ce qui est - agréable ou difficile - et être entendu. Communiquer, ce n'est pas trouver tout de suite des solutions. Les solutions aux problèmes sont importantes, mais il est essentiel de ne pas aller trop vite dans cette direction. Il est important de prendre un temps pour intégrer émotionnellement l'information.

"Qu'est-ce que cela me fait d'entendre ma partenaire me dire qu'elle n'aime pas la manière dont je lui caresse les seins ?

Cela me désécure : je ne suis pas un bon amant.

Cela me fait peur : elle va me quitter.

Cela me met en colère : je suis fâché qu'elle ne m'ait pas dit ça plus tôt."

Avant de chercher ensemble des solutions, il s'agit de prendre un temps pour dire : *"J'entends ce que tu me dis et cela me touche."*

B) Les désirs

Pour pouvoir exprimer ses désirs, il est nécessaire de commencer par les identifier.

Il convient donc de se connaître soi-même, de déterminer ce qui est bon pour soi et ce qui ne l'est pas.

Deux couples - Louis et Christine, Mireille et Pierre - vont nous aider à rendre concret ce chemin de connaissance de soi.

Louis et Christine

Louis est avocat. Il a 42 ans, il est spécialisé dans le droit des sociétés. Il travaille beaucoup mais consacre du temps à sa famille : son épouse Christine, 37 ans, femme au foyer et leur trois enfants âgés de 11, 8 et 6 ans. Ils sont mariés depuis 13 ans.

Ils ont une vie matérielle aisée. Ils sortent souvent le soir : dîners mondains et soirées culturelles. Ils ont en commun une passion pour le cinéma italien.

Ils s'entendent bien.

Louis est un homme puissant; il a beaucoup d'énergie sexuelle. C'est plutôt sa manière, son style masculin qui influence leur rencontre sexuelle. La plupart du temps sauf en vacances, ces rencontres ont lieu le soir quand ils se couchent.

Christine s'est beaucoup consacrée aux enfants. Le plus jeune est à l'école depuis un an et elle a davantage de disponibilité pour réinvestir leur vie de couple.

Christine est d'autant plus motivée - c'est elle qui a pris l'initiative de nous consulter - que l'an dernier Louis a eu une *"aventure"* avec une jeune avocate-stagiaire. Ils en ont parlé. Cette relation s'est terminée - Louis n'a pas voulu mettre leur couple en péril - mais Christine en a été blessée et voudrait éviter que cela se reproduise.

Elle a réalisé qu'elle était très soumise à l'approche masculine de Louis et ne prenait pas d'initiative lorsqu'ils faisaient l'amour. Elle désire que cela change.

Pour faire connaître ses désirs à Louis, Christine a d'abord besoin de se les exprimer à elle-même. Elle va donc prendre le temps d'imaginer, dans sa tête, comment elle aime (aimerait) faire l'amour : *"Qu'est-ce que j'aime dans la sexualité et qu'est-ce que je n'aime pas ?"*

Pour favoriser l'émergences de ses désirs, Christine passera les 5 sens en revue.

Elle se demandera aussi les moments de la journée, les lieux et les positions qu'elle préfère.

Christine apprécie une lumière très tamisée - pas l'obscurité mais presque - et un beau grand bouquet de fleurs pour décorer leur chambre.

Elle aime faire l'amour en début d'après-midi, avec du temps devant elle (au moins une heure).

Elle aime, quand le temps le permet, que la fenêtre soit ouverte. Ils habitent à la campagne, elle aime le chant des oiseaux. Elle a appris à reconnaître le rouge-gorge qui a ses habitudes dans le hêtre tout proche de la maison.

Elle apprécie que Louis se douche et même se savonne tout le corps - le sexe aussi - avant de se mettre au lit.

Elle aime être embrassée sur le visage et dans le cou. Elle aime se faire masser les pieds, longuement, très délicatement.

Elle aime le petit goût de massepain de la bouche de Louis; elle trouve que Louis l'embrasse bien : il mélange la

douceur et la fougue. Pour les baisers fougueux, elle désire qu'il soit rasé de très près...

Elle n'aime pas être caressée sur le ventre; cela la chatouille et provoque des tensions désagréables.

Elle aime faire l'amour dans leur lit. C'est là qu'elle trouve le plus grand confort.

Elle aime la position du missionnaire et celle des ciseaux. Couchée sur le dos, elle accède à une plus grande détente.

Elle déteste se faire sodomiser. Elle a peu de plaisir à prendre le sexe de Louis dans sa bouche.

La position de l'amazone l'attire mais elle en a peur : assise à califourchon sur Louis, elle se sent exposée et vulnérable.

Après ce tour d'horizon pour elle-même, Christine prit le temps de communiquer ses découvertes à Louis. Il fit de même et leur relation sexuelle s'en trouva déjà sensiblement transformée.



Mireille et Pierre

Mireille est enseignante à l'école primaire. Elle a 28 ans. Elle est blonde, bouclée, rieuse, espiègle. Son métier la passionne. Elle a suivi des formations personnelles complémentaires, pour être plus proche des enfants : elle a appris à les masser et à leur raconter des contes et légendes du monde entier.

Pierre est employé de banque. Il a 31 ans. Il est bien en chair, grand et commence à se dégarnir. Il a du charme. Son travail est, pour lui, simplement alimentaire. Ses passions sont ailleurs : il milite à Greenpeace et fait du vélo avec une bande de copains.

Ils se connaissent depuis deux ans. L'un et l'autre ont eus plusieurs partenaires avant de se rencontrer. Ils ont aimés ça. Ils ont tous les deux le désir de s'engager dans une relation amoureuse à long terme car ils ont trouvé que ces relations à court terme avaient des limites.

Suivant notre suggestion, Pierre, un soir, propose à Mireille : *"Et si nous disions tout simplement ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas quand nous faisons l'amour ?"*

Mireille accepte avec enthousiasme.

Pierre commence : *"J'aime qu'il y ait 20 bougies allumées dans la pièce où nous faisons l'amour."*

"Je n'aime pas quand tu sors de la douche et que tu ne sens que le savon. J'aime les odeurs de ton corps."

Mireille : *"J'aime qu'il y ait une jolie musique planante - Enya par exemple - au début de notre rencontre."*

"J'aime que tu rugisses comme un lion quand tu me fais l'amour mais je n'aime pas que tu me mordes ! J'aime faire l'amour en me regardant dans un miroir."

Pierre : *"J'aime faire l'amour le matin encore à moitié endormi."*

"J'aime que parfois - pas toujours - tu me murmures des propos érotiques "vulgaires"."

"Je n'aime pas faire l'amour le soir au moment de me mettre au lit pour dormir."

Mireille : *"J'aime que de l'encens brûle à proximité de notre lit."*

"J'aime être rassurée que mon haleine est fraîche et je veux qu'il y ait des bonbons à la menthe sur la table de nuit, au cas où..."

Pierre : *"J'aime faire l'amour dehors - dans le parc près de chez nous - parce que le risque d'être surpris m'excite."*

"J'aime la position du 69 : donner et recevoir en même temps est pour moi un grand bonheur."

J'aime que tu prennes mon sexe dans ta bouche quand je ne bande pas et qu'il grossisse entre tes lèvres.

J'aime que tu me caresses les épaules longuement, doucement, en effleurant ma peau.

Je n'aime pas la position du missionnaire, en tout cas pas longtemps : elle provoque des tensions dans les bras et j'ai peur d'être trop lourd, de t'étouffer."

Mireille : "J'aime pouvoir utiliser du lubrifiant quand j'en ai besoin, à certains moments de mon cycle où je lubrifie moins.

J'aime que tu embrasses mon sexe avec ta langue molle.

J'aime faire l'amour en début de soirée en sachant que nous avons tout le temps devant nous. J'aime faire l'amour le matin, à condition que cela aille vite.

J'aime faire l'amour sur toi, cela me donne la sensation agréable de te dominer.

J'aime faire l'amour en levrette.

J'aime embrasser ton sexe mais je n'aime pas le goût âcre du sperme. Cela n'a rien à voir avec l'amour que j'ai pour toi. Ce n'est pas facile de te dire ça, mais je voudrais ne plus recevoir ton sperme dans ma bouche."

Maintenant que Mireille et Pierre se sont clairement communiqué leurs désirs, ils vont prendre conscience des goûts qu'ils ont en communs et de ceux qu'ils ne partagent pas. Une véritable négociation deviendra possible, chacun s'étant exprimé.



Il ne saurait être question de définir ses désirs une fois pour toutes !

Ils évoluent avec le temps, l'âge des partenaires et la durée d'une relation. Toutes les questions peuvent trouver une réponse aujourd'hui qui ne sera plus la même demain.

A nouveau, il n'y a pas de normalité à ce sujet. Chacun et chacune doit apprendre à faire confiance à son corps, à ses sensations afin de les communiquer à son partenaire, dans une recherche de plus d'aisance et de complicité.

Clarifier ses désirs et les communiquer à son partenaire permet d'y revenir régulièrement pour favoriser une découverte constante des plaisirs de l'amour.



Beaucoup de couples qui nous consultent sont confrontés au mythe du prince charmant : *“S’il m’aime, si elle m’aime, il-elle saura ce qui me fait plaisir, sans que j’aie besoin de le lui dire.”*

Ce mythe engendre bien des frustrations et va complètement à l’encontre de la communication dans la sexualité. Nous ne sommes pas des magiciens, à la science infuse, capables de nous promener dans le cerveau et le corps de l’autre afin de découvrir ses désirs.

Certains craignent que la communication précise des désirs brise le romantisme de leurs rencontres amoureuses.

Nous pensons au contraire que le romantisme pourra d’autant mieux se vivre que chaque partenaire saura ce que l’autre aime !

Nous reviendrons à cette importante question du romantisme.



Quelques mots sur l'expression des désirs sexuels et leur négociation

"J'ai envie que tu caresses mon clitoris et d'avoir un orgasme sans pénétration."

"Oui, d'accord."

Ce bref échange ne constitue pas, à notre avis, une véritable négociation.

Pour qu'il y ait négociation, il s'agit d'abord que **chacun des deux formule ses désirs** :

"J'ai envie que tu caresses mon clitoris", dit-elle.

"J'ai envie d'un massage du dos", dit-il.

A ce moment-là, une véritable négociation peut commencer.

De nombreuses solutions sont possibles :

- "Tu me masses le dos d'abord, je te caresse ensuite (ou l'inverse) ;
- une "troisième voie" émerge : "Tu me fais l'amour en missionnaire et je te masserai le dos pendant que tu me pénétreras."
- les désirs sexuels sont trop différents et chacun abandonne son désir. Le couple passe une excellente soirée à bouquiner...
- "Tu me masses ce soir, je te caresse demain."

L'important n'est pas tellement le contenu de la solution que l'existence d'un dialogue :

- chacun exprime ses désirs
- chacun prend la parole à son tour dans la phase de négociation
- une solution émerge, sans gagnant ni perdant, qui satisfait les deux partenaires.

Il s'agit de rester simple !

Pour reprendre l'exemple qui ouvre ce paragraphe, cela peut être parfaitement juste de répondre à sa partenaire qui nous demande d'être caressée : "Oh oui, d'accord, avec grand plaisir !"

La relation se complique si **l'un des deux n'exprime pratiquement jamais ses propres désirs** et se contente de se situer par rapport aux désirs exprimés par l'autre. Dans ce cas, la communication est difficile parce que les deux partenaires ne la nourrissent pas également. Il n'y a pas de véritable négociation.

Il est évident qu'un tel dialogue ne peut s'installer entre deux partenaires que s'ils sont à même de connaître leurs désirs. Nous entendons souvent dire (les femmes surtout) : "Mais je ne sais pas quels sont mes désirs."

La piste des cinq sens, de l'endroit, de l'heure et de la position telle que nous le proposons, n'est pas toujours applicable "à chaud".

Prenez le temps de sentir. Ne répondez pas trop vite. Lors d'échanges "sexuels-sensuels", il est très difficile de savoir avec sa tête de quoi nous avons envie. Il est bon de s'arrêter (de faire une pause intérieure), **de sentir son corps**, d'imaginer ce qu'il aimerait recevoir et de le dire ensuite à son partenaire. Si la tête essaie de répondre, elle s'affolera si elle ne trouve pas de réponse, cet affolement-même éloignant d'autant plus l'accès aux sensations.

C) Les peurs

Oser dire : "J'ai peur".

Pour pouvoir dire à une femme ce dont il a peur, un homme doit commencer par oser se le dire à lui-même.

Pour pouvoir dire à un homme ce dont elle a peur, une femme doit commencer par oser se le dire à elle-même.

Il est difficile d'accepter d'avoir peur. En particulier pour les hommes. Les résistances sont spécialement intenses dans

le domaine de la sexualité : faire l'amour étant une activité plaisante, il peut sembler incongru d'avoir peur à l'occasion d'une rencontre amoureuse et sexuelle.

Pourtant, notre expérience personnelle et de psycho-sexologues nous a convaincus que tout le monde rencontre des peurs autour et alentour de la sexualité.

Les peurs sont parties intégrantes des rencontres amoureuses. Le nier revient à nier un aspect important de la réalité.

Panique ou légère inquiétude, terreur ou petit malaise, chaque homme, chaque femme a peur.

Voici quelques peurs parmi celles que nous entendons le plus souvent exprimer par les couples qui nous consultent :

"J'ai peur d'être un amant maladroit."

"J'ai peur de pas avoir d'orgasme."

"J'ai peur d'éjaculer trop vite."

"J'ai peur d'avoir mal pendant la pénétration car je lubrifie peu."

"J'ai peur de ne pas avoir d'érection ou, si j'en ai une, qu'elle ne dure pas."

"J'ai peur qu'il m'oblige à prendre son sexe dans la bouche."

"J'ai peur que mon pénis soit trop petit." (ou trop gros ou trop étroit ou trop long ou trop court)

"J'ai peur qu'il m'utilise pour son plaisir."

"J'ai peur qu'elle me rejette, qu'elle me dise non."

Toutes ces peurs - et mille autres dont certaines viennent du fond le plus archaïque de notre inconscient individuel et collectif - sont habituelles, très répandues et ne constituent pas, en elles-mêmes, un problème.

Le problème surgit lorsque l'amoureux pense : *"Je ne suis pas normal de ressentir de la peur; les autres ne semblent pas avoir peur; il ne faut surtout pas que mon-ma partenaire se rende compte que j'ai peur."*

Alors là, oui, la peur devient un problème.

Tandis que si chacun peut se dire sa peur et peut, dans un deuxième temps, la dire à son partenaire, alors nous affirmons que la peur cesse d'être un problème.

Lorsque quelqu'un dit sa peur, il est inadéquat de lui répondre : *"Mais tu ne dois pas avoir peur !"*

Lorsqu'un partenaire dit à l'autre ce dont il a peur, l'attitude la plus juste consiste soit à écouter en silence, sans commentaire, soit à répondre de manière très soutenante : *"Merci de me faire confiance, de me dire ta peur; merci d'oser être vulnérable en face de moi."*

S'il est important d'identifier la peur, de ne pas la juger, de la sentir, pourquoi est-il important de la dire?

Parce qu'en acceptant de nommer la peur, il est possible de la dépasser.

Ce dépassement peut se faire tranquillement, respectueusement, au rythme de chacun. Couche après couche : généralement, une peur en cache une autre.



Retrouvons Christine qui, souvenez-vous, avait fait connaître ses désirs à son mari, Louis.

Christine : *"Mon chéri, il y a un mois, je t'ai fait part de mes désirs et tu m'as écoutée. J'ai aimé, que, quelques jours plus tard, tu me fasses connaître tes désirs. Notre communication s'est considérablement améliorée et je vois déjà les premiers résultats dans notre façon de faire l'amour."*

Ce soir, j'aimerais poursuivre ce dialogue en te parlant d'une de mes peurs. Je me sens intimidée mais c'est important pour moi."

Louis : *"Je t'écoute, mon amour."*

Christine : “Quand nous faisons l’amour, j’aime bien que tu embrasses mon sexe mais souvent je suis mal à l’aise parce que j’ai peur que l’odeur et le goût de mon sexe t’incommodent. J’ai peur que mes sécrétions te dégoûtent. J’aimerais que tu me dises comment c’est pour toi.”

Louis : “Je suis content que nous en parlions. J’aime l’odeur et le goût de ton sexe. J’aime l’embrasser. Souvent il m’est arrivé de regretter que tu prennes toujours une douche avant nos rencontres ! Parfois j’aimerais une odeur plus forte. J’entends ta peur. Convenons que si un jour l’odeur ou le goût de ton sexe me dérangent, je te le dirai. D’accord ?”

Christine : “D’accord.”

Louis : “Puisque nous parlons de nos peurs, j’aimerais te dire que, moi aussi, j’ai une grosse peur que je n’ai jamais osé te dire. J’ai peur que tu n’aies pas de plaisir en faisant l’amour. Souvent je te demande “après” si tu as bien aimé, si tu te sens bien mais tes réponses très brèves ne me rassurent pas. J’aimerais que tu m’en dises plus. Est-ce que tu aimes ma manière de te caresser ? Est-ce que tu as des orgasmes ? Si oui, qu’est-ce que tu ressens ? J’ai besoin d’être rassuré, Christine. J’ai peur d’être maladroit, de ne pas être à la hauteur, de ne pas te donner de plaisir.”

Christine : “Je suis très touchée que tu me dises tout ça, Louis. Moi qui te trouvais si sûr de toi ! Je n’aurais jamais pensé que tu te posais toutes ces questions, que tu avais peur toi aussi !

Pour ce qui est de mon plaisir...”

Et, les peurs de chacun dites et entendues, le dialogue peut se poursuivre...



Les peurs sont des compagnes permanentes, à accueillir tout au long du voyage des amoureux.

Ce n’est pas parce qu’un homme dit à sa compagne sa peur de ne pas être à la hauteur que cette peur sera partie

pour toujours. Il pourra avoir besoin de la redire encore et encore.

Il s'agira d'un apprivoisement progressif qui conduira, finalement, à un évanouissement de cette peur !

Les peurs ne sont pas des ennemies.

Au contraire, lorsqu'elles sont reconnues et nommées, elles deviennent de précieuses alliées sur le chemin de la connaissance de soi.

D) NON !

Etre capable de dire non est, à nos yeux, essentiel.

Pourquoi ? Parce que s'il en était autrement, il y aurait contradiction avec l'une des composantes de notre philosophie sexuelle : mon propre bien-être est le plus beau cadeau d'amour que je puisse faire à mon partenaire.

Retrouvons Mireille et Pierre et découvrons avec eux, combien il est important de respecter l'envie de dire NON à son partenaire.

C'est dimanche. Il est 17 heures. Pierre a envie de faire l'amour. Il se rapproche de Mireille sur le divan et l'embrasse. Ils se connaissent assez pour que Mireille identifie tout de suite la raison de ce rapprochement... Elle n'a pas envie de faire l'amour.

Si Mireille se force à dire oui alors qu'en profondeur elle pense non, elle limite forcément son bien-être tant sur le plan émotionnel qu'énergétique voire même physique. Aller contre sa vérité intérieure est une manière de se faire violence.

Si Mireille sent : *“Non, je n'ai pas envie de faire l'amour avec Pierre. Non, je n'ai pas envie de l'embrasser. Non, je n'ai pas envie d'aller dans ses bras”*, il nous paraît très important qu'elle accepte ces “non” et qu'elle les exprime.

Cela peut être inconfortable tant pour celui qui dit non que pour celui qui s'entend dire non. Mais cela en vaut absolument la peine.

Il nous paraît illusoire de construire une relation profonde et satisfaisante si, régulièrement, l'un des deux ou les deux partenaires d'un couple disent oui alors qu'intérieurement ils ont envie de dire non.

Il y a d'évidents bénéfices à cette voie - difficile à court terme mais avantageuse à long terme - de l'expression du non.

Premier bénéfice : la confiance

Si Mireille dit toujours oui à tout, il sera difficile pour Pierre de savoir ce qu'elle pense vraiment et donc de lui faire confiance. Si Mireille s'écoute vraiment et respecte son envie de dire non, il sera beaucoup plus facile pour son entourage de lui faire confiance; ses oui seront des vrais oui et ses proches pourront compter sur sa participation enthousiaste à leurs propositions.

Personne n'est systématiquement d'accord avec toute proposition qui lui est faite. Cela n'existe pas.

Si chaque fois que Pierre a envie de faire l'amour, Mireille dit oui, il ne saura plus, au bout d'un moment, si elle a vraiment envie de faire l'amour ou pas. Au contraire, si quand elle le sent, Mireille dit non à Pierre, il pourra lorsqu'elle lui dit oui, être assuré que c'est un vrai oui, qu'elle a vraiment envie, qu'elle ne se force pas.

Deuxième bénéfice : éviter l'accumulation du ressentiment

Si Mireille pense non et dit oui, elle aura du ressentiment à l'égard de Pierre. Au fond d'elle-même, si elle dit oui en pensant non, elle aura l'espoir que Pierre sentira que ce n'est pas un vrai oui, qu'il découvrira "magiquement" que même si elle dit oui, elle pense non !

Sur ce malentendu, la rancœur s'installera. Si la situation se répète plusieurs fois, l'animosité augmentera et une distance s'installera entre les partenaires.

Le ressentiment fait obstacle à l'intimité.

Troisième bénéfice : la clarté

Si Mireille ne sait pas dire non et qu'elle attend de son partenaire qu'il soit capable de distinguer les vrais des faux "oui", il en résultera beaucoup de confusion dans la relation.

La communication faite de sous-entendus est un jeu dangereux qui mine la qualité de la relation et finalement l'amour lui-même.



Il est possible de dire non avec amour : *"Je t'aime et je te dis non"*.

Dire non ne signifie pas rejeter l'autre. Par conséquent il est important que Mireille dise pourquoi elle n'a pas envie d'accepter la proposition de Pierre.

"Je n'ai pas envie de faire l'amour parce que je suis plongée dans mon livre et que j'ai envie de le terminer."

"Je n'ai pas envie de pénétration parce que mon sexe picote aujourd'hui."

"Je n'ai pas envie d'un câlin parce que nous avons eu un conflit aujourd'hui dont nous n'avons pas parlé. Je suis encore en colère et je ne peux pas me rapprocher de toi." (cela donne peut-être l'opportunité de nettoyer ce conflit et, qui sait, de faire un câlin après).



Pour celui qui a fait une demande et s'est heurté à un non, il est important de ne pas dramatiser l'expression de ce non, de ne pas en déduire que la rencontre est gâchée. Il est précieux de savoir accepter un non.

"J'avais envie de faire l'amour, j'ai formulé une demande claire. J'ai une réponse claire. Qu'est-ce que je fais ?"

De nouveau, de multiples solutions sont possibles :

- Comme nous le verrons plus loin, il y a la masturbation ou le "*petit coup*" si le besoin de faire l'amour est impératif.

- Il est aussi possible - parce que le besoin de faire l'amour n'est pas insurmontable - d'abandonner, sans frustration, le registre sexuel.

- Il peut enfin y avoir un conflit. Une colère. Une séparation géographique momentanée. Les conflits font partie de la vie saine d'un couple. Mais ce serait le sujet d'un autre livre...

Le petit vocabulaire intime

Afin de faciliter la communication verbale pendant nos rapports amoureux, nous avons mis au point (hors relation sexuelle !) un petit vocabulaire intime qui nous aide à nous comprendre en peu de mots.

Nous n'avons pas toujours envie, pendant que nous faisons l'amour, de nous donner de grandes explications.

Nous vous suggérons de réfléchir ensemble à ces mots qui n'auront de sens que pour votre couple et qui faciliteront votre communication.

Papillonner : pour certaines personnes, pour certains couples, des mots tels que : lécher, masturber, sucer, branler sont "*vulgaires*" et ils se refusent à les utiliser, ce qui est parfaitement leur droit.

Chaque couple peut inventer, imaginer, créer son vocabulaire érotique pour pouvoir se dire ses désirs.

Ainsi au lieu de dire : "*J'ai envie que tu me lèches*", une femme pourra dire : "*J'ai envie que tu me papillottes.*"

Le quai de gare : un mot inspiré par le sentiment d'être, parfois, laissé pour compte dans la relation sexuelle. Notre partenaire va son chemin, "*s'envoie en l'air*" avec beaucoup de plaisir mais nous avons l'impression d'avoir raté le train et d'être resté sur le quai de la gare.

Plutôt que de blâmer l'autre ou de ne rien dire mais de se sentir abandonné, un mot comme "*quai de gare*" permet à l'autre de nous entendre, de revenir en douceur, éventuellement de nous reprendre par la main pour repartir ensemble sur les chemins du plaisir partagé.

Maintenant : très souvent les hommes et les femmes ne savent pas dire exactement quand l'autre éjacule ou a un orgasme clitoridien. Cela peut être frustrant. Un simple mot-code comme "*maintenant*" donne cette information à notre partenaire, tout en nous permettant de vivre pleinement cet intense moment.

Je suis tout au bord : signifie : "*Je suis tout au bord de l'orgasme.*"

La visite : la pénétration est un moment important de la relation sexuelle. Dans notre conception de la rencontre amoureuse et sexuelle, elle n'est pas obligatoire. Il est nécessaire que les deux partenaires en aient envie. Donc, il nous paraît important qu'il y ait une demande explicite : "*J'ai envie d'une visite, tu es d'accord ?*", qui permet à l'autre de répondre clairement oui ou non.

C'est une manière délicate d'aborder ce moment important. C'est à chaque couple qu'il appartient de créer son vocabulaire intime.

A utiliser sans modération !

2) Quand dire

Nous avons vu qu'une vie de couple évolue, qu'elle est dynamique ; il est donc important de créer régulièrement des moments de communication qui permettent de faire le point, de ne pas laisser s'accumuler des ressentiments et des frustrations ; des moments qui permettent aussi de prendre le temps de se dire ce qui va bien, ce qui est bon.

Nous faisons la distinction entre les moments de communication "*hors du lit*" et ceux "*dans le lit*".

Pourquoi cette distinction ? Les échanges "*hors du lit*" se font sur un registre plus vaste, plus global, plus profond. Ils peuvent être l'occasion de partager des remises en question.

Au contraire, les échanges "*dans le lit*" - c'est-à-dire au moment où les partenaires font l'amour - sont destinés à transmettre des informations à propos de l'ici et maintenant. Ce n'est pas le moment de remettre en question la sexualité du couple. Les partenaires sont beaucoup plus vulnérables ; il est très important de soigner la forme de la communication "*dans le lit*" pour éviter les blessures affectives, les réactions défensives, les interruptions brutales de la rencontre amoureuse. Il y a un monde de différences entre : "*Aïe, tu me fais mal, qu'est ce que tu peux être maladroit(e)*" et "*J'aime faire l'amour avec toi et j'ai envie que ça continue mais ce que tu es en train de me faire m'est inconfortable.*"

Nous reviendrons plus loin, à diverses reprises, sur l'importance de la forme de la communication.

A) Hors du lit : le rendez-vous périodique

Ce rendez-vous périodique est, pour un couple engagé dans la durée, un outil de communication affective et sexuelle **essentiel**.

Il permet de créer **le meilleur cadre possible** pour une écoute réciproque et profonde.

Il permet de **prendre le temps** de se dire, l'un à l'autre, ce qui va et ce qui ne va pas.

Il permet, grâce à la régularité des rendez-vous - par exemple, une soirée tous les mois - d'éviter que le **non-dit** s'installe dans la relation.

Il permet au couple de vivre sa relation avec plus de **conscience**.

Nous avons personnellement intégré depuis de nombreuses années cette forme de rendez-vous à notre vie de couple, à un rythme mensuel. Nous développerons, bien sûr, les questions que nous abordons lors de ce partage mais, d'abord, il convient de "créer le cadre" de ce rendez-vous.

a) Comment créer le cadre du rendez-vous périodique ?

C'est évidemment à chaque couple de créer le cadre qui lui convient.

Notre manière de faire est un exemple parmi d'autres possibles. Ce n'est donc pas un modèle qui doit être reproduit scrupuleusement comme tel; c'est plutôt une inspiration pour la créativité de chacun.

Nous procédons comme suit :

Lorsque le jour du rendez-vous arrive, nous nous retrouvons, après avoir mangé, généralement vers 21 heures.

Nous nous installons confortablement l'un en face de l'autre. Nous allumons une bougie pour mettre, symboliquement, de la lumière dans notre échange.

Nous passons quelques minutes en silence, les yeux fermés, pour faire une transition avec la journée qui se termine.

Nous décidons lequel de nous deux parlera le premier ; nous alternons d'un mois à l'autre ; une fois c'est l'un qui commence, une fois c'est l'autre. Pendant que l'un parle, l'autre s'installe dans la **fonction de réceptacle**.

Le réceptacle prend l'engagement formel de ne rien faire d'autre que d'écouter - et c'est beaucoup.

Il s'engage à ne pas interrompre celui qui parle, à ne pas poser de questions, à ne pas faire de commentaires ou de suggestions.

Il s'oblige à respecter cet engagement jusqu'à ce que celui qui parle dise : "J'ai fini, j'ai dit ce que j'avais à dire."

Ce respect du temps de parole est fondamental.

Il permet à celui qui parle de prendre tout son temps, de ne pas devoir se battre pour conserver la parole. Il lui permet de suivre son rythme, le fil de sa pensée, de faire toutes les pauses qu'il souhaite.

Ce mode d'échange donne de la place aux silences. Lorsque nous désirons communiquer en profondeur, nous avons besoin de moments de silence pour permettre à des images et à des émotions d'émerger, pour permettre aux idées que nous voulons transmettre de se clarifier. Si le réceptacle prend l'engagement de ne pas parler, c'est pour ne pas profiter des moments de silence pour répondre, pour polémique, pour se justifier.

L'engagement de respecter le temps de parole de l'autre va aussi permettre au réceptacle de faire l'expérience passionnante d'une écoute détendue. Écouter sans devoir préparer une réponse permet d'être beaucoup plus profondément présent à l'autre. Si pendant que l'autre parle nous utilisons une partie de notre attention à nourrir intérieurement une intention polémique, notre qualité d'écoute s'en trouvera forcément atteinte.

Il s'agit donc d'apprendre à ne rien faire d'autre qu'écouter !

Se laisser **toucher** par la parole de l'autre.

Écouter sa parole comme l'expression de SA vérité et non de LA vérité. Dépasser cette tendance si fréquente à se dire : *"Ce n'est pas vrai ce qu'il-elle dit"*, pour lui préférer : *"Tiens ! moi j'ai vécu les choses autrement, nous sommes décidément différents."*

Lorsque ce sera au tour du réceptacle de parler, il s'abstiendra de concevoir son temps de parole comme une réponse à ce qu'il a entendu. Il s'agit de partager ce qu'il a à dire et non de réagir à ce qu'il vient d'entendre.

Le rendez-vous périodique est un échange et non pas une conversation. Il ne s'agit pas de savoir si l'un a raison et

l'autre tort. Il s'agit de partager un ressenti, un vécu à propos de la relation amoureuse et sexuelle.

Nous constatons, au fil des années, que cette pratique de l'écoute silencieuse nous éloigne de plus en plus du mode polémique de relation.

Lorsque nous entendons l'autre dire : *"Je me suis senti(e) mal, l'autre soir, pendant la fête chez nos amis Jacques et Michèle, j'ai eu le sentiment d'être abandonné(e) par toi"*, notre première réaction pourrait être de répondre immédiatement : *"Je trouve ton reproche injustifié ; à deux reprises, au cours de cette fête, je suis venu(e) près de toi pour savoir comment tu allais."*

L'écoute silencieuse va nous permettre d'entendre la parole de l'autre comme "SA" vérité, parfaitement respectable en tant que telle, même si elle diffère de notre vérité.

Si nous laissons l'autre poursuivre son partage, sans l'interrompre, nous serons peut-être surpris de l'entendre dire : *"Tu sais comme je me sens fragile dans une fête, surtout s'il y a beaucoup de monde que je ne connais pas ; j'ai besoin de ton soutien dans ces moments-là, ta présence me rassure tellement."*

Ce qui, dans un premier temps pouvait nous apparaître comme un reproche se révèle une parole remplie d'amour ! Mais cette parole d'amour n'a pu naître que grâce à la non-réaction immédiate du réceptacle.



Un des obstacles majeurs à une bonne écoute est la croyance (fausse) que nous avons *"quelque chose à faire"* avec la parole de l'autre ; en réalité la fonction primordiale du réceptacle est d'être le témoin d'une parole entendue, reconnue et acceptée sans jugement.

Il n'y a rien d'autre à en faire !

Les hommes en particulier ont facilement tendance à croire, lorsqu'ils sont réceptacles d'une émotion exprimée par leur partenaire, qu'il leur incombe de trouver une "solution".

Lorsque une femme rentre de sa journée de travail et dit à son mari : *"Je suis exténuée, cet horaire de travail est insupportable"*, son mari aura tendance à répondre : *"Tu pourrais demander à ton patron de changer ton horaire."*

Cette réponse ne va généralement pas satisfaire la femme ! Elle préférerait entendre : *"J'entends que tu as eu une rude journée"* ou plus simplement : *"Ma pauvre chérie, comme je te plains"* ou, plus simplement encore... un silence très présent.

Finalement, la fonction de réceptacle pourrait se résumer à ceci d'essentiel : ***"être une oreille et un cœur ouverts"***.

La pratique régulière du rendez-vous mensuel développe cette précieuse compétence d'écoute dans toutes les circonstances de la vie : avec les enfants, au travail, avec les amis.

Trois remarques pour clore la mise en place du cadre :

- lorsque le besoin s'en fait sentir (en cas de crise notamment), il est judicieux de convenir d'un rendez-vous supplémentaire ou même de prévoir, pendant un certain temps, de changer le rythme, un rendez-vous tous les 15 jours au lieu de tous les mois par exemple. Rien n'empêche évidemment de communiquer spontanément, sans rendez-vous !

Pourquoi ne pas se contenter d'une communication exclusivement spontanée ?

Les rendez-vous mensuels sont là pour éviter que, pris par le tourbillon de la vie quotidienne, nous oublions de nous dire notre amour, nos doutes, nos joies, nos mises au point.

- s'il est primordial de ne pas interrompre celui qui parle et s'il convient de ne pas se préoccuper de *"répondre"* à son partenaire, vous pouvez, lorsque chacun est arrivé au bout de son temps de parole, décider d'un commun accord, d'un

temps d'échange à propos de telle ou telle question particulière. "*J'aimerais t'entendre à propos de...*" pourra dire l'un des partenaires à l'autre.

- notre expérience nous a appris à fixer, à la fin de chaque rendez-vous mensuel, la date exacte du rendez-vous suivant ! Autrement le temps passe et nous ne prenons pas rendez-vous...

b) Les questions de fond abordées lors du rendez-vous périodique

Pour le fond comme pour la forme, c'est à chaque couple qu'il appartient de déterminer les questions qui lui paraissent devoir être abordées lors du rendez-vous mensuel.

Les considérations qui suivent doivent donc être perçues comme des exemples et non comme une marche à suivre obligatoire.

Personnellement, nous avons choisi d'aborder successivement les quatre questions suivantes :

- l'état de notre vie affective (sentimentale, amoureuse, émotionnelle)

- l'état de notre vie sexuelle

- avons-nous désiré une autre femme, un autre homme ?

- avons-nous éprouvé, au cours de ce mois écoulé, un sentiment de jalousie ?

Outre ces quatre questions que nous abordons lors de chaque rendez-vous mensuel, il nous arrive aussi d'échanger à propos d'autres sujets lorsque le besoin s'en fait sentir :

- les enfants

- l'argent dans le ménage

- la vie professionnelle

- la vie intérieure

- la famille au sens plus large

- etc.

L'état de notre vie affective



Pour commencer mon temps de parole, j'aime bien passer en revue les 30 jours qui viennent de s'écouler; je repasse dans ma tête les moments forts (parfois avec mon agenda comme aide-mémoire...) : les groupes que nous avons animés ensemble, les sorties, les moments où je me suis senti "loin" - affectivement loin - d'Ajanta, les voyages, les conflits, les fêtes, les promenades, etc.

Et pour certains de ces moments, le désir émerge d'en reparler, de prendre le temps de mettre des mots sur ce que j'ai vécu.

Par exemple : *"J'ai beaucoup aimé cette soirée où nous avons été dîner chez nos amis Armand et Sylvie; je t'ai trouvée belle, rayonnante, sensuelle; et je me suis senti fier de toi quand tu as raconté comment s'était passée la conférence que tu as donnée récemment à Grenoble."*

Autre exemple : *"J'ai trouvé difficile le mois écoulé; j'ai eu la sensation inconfortable que la large aisance qui caractérise habituellement notre relation n'était plus présente; ça me fait peur, je me demande ce qui se passe, je ne comprends pas."*

Ou encore : *"Je sens que j'investis peu notre relation amoureuse en ce moment; j'en suis conscient, je me suis demandé pourquoi et je pense avoir trouvé une réponse. Je suis très désécurisé, dans mes affaires, par la perte récente d'un client important; j'y pense énormément et je suis donc peu disponible pour notre couple; mais cette situation - qui, j'espère ne va pas durer - n'entame pas l'amour que je ressens pour toi."*



J'aimerais, moi aussi, donner quelques exemples de partages en rapport avec notre vie affective :

"J'ai aimé lorsque tu es rentré l'autre jour et que tu m'as dit : "Viens, fais-toi encore plus belle que tu n'es déjà, je t'emmène au restaurant."

Un autre exemple : "Mercredi dernier, lorsque nous avons reçu ensemble ce couple venu nous consulter pour des difficultés sexuelles, je n'ai pas aimé que, sans m'avoir demandé préalablement mon accord, tu partages avec eux un épisode récent de notre vie de couple."

Ou encore : "J'ai trouvé difficile, dimanche, pendant le petit déjeuner, que tu te fermes brusquement après que je t'aie exprimé mon désir de faire du sport avec toi; je voulais simplement te manifester combien j'étais désireuse que tu restes en bonne santé ! ça m'a blessée que tu "m'envoies promener", je me suis sentie jugée et, comme souvent, ça m'a rendue agressive."

Le but est de nourrir la relation en mettant des mots sur ce qui s'est passé : les moments agréables tout comme les moments douloureux.

Dire les moments agréables permet de **nourrir la relation**.

Dire les moments douloureux permet de **nettoyer la relation**.

Le but n'est pas de blâmer l'autre, de lui faire des reproches mais de partager ce que chacun a ressenti dans telle ou telle circonstance particulière.

Nous ne cherchons pas à convaincre l'autre qu'il a tort et que nous avons raison; nous partageons ce que nous avons ressenti, l'émotion que nous avons éprouvée, la sensation qui nous a habitées; en nommant cette réalité émotionnelle, nous l'ex-primons, nous la sortons de notre "système", nous la déposons, nous ne la gardons pas sur le cœur ou sur l'estomac, nous nettoyons la relation.

Insistons encore sur le fait que nous nous écoutons en silence. Nous n'interrompons pas celui ou celle qui parle, nous ne nous justifions pas, nous ne donnons pas d'explications. Nous ne répondons pas.

L'état de notre vie sexuelle



Serge Le processus est fondamentalement le même que pour la vie affective.

Je passe en revue les *"moments forts"* - faciles et difficiles - de notre vie sexuelle et je prends le temps, pour chacun d'eux, de sentir s'il y a quelque chose que j'ai besoin de dire, de partager avec Ajanta.

Exemple : *"Ce dernier mois, j'ai trouvé que nous ne faisons pas assez souvent l'amour. Si je n'ai pas ou peu de relations sexuelles avec toi, je sens que je m'éloigne de toi affectivement. J'ai besoin de faire l'amour souvent pour me sentir proche et amoureux."*

Autre exemple : *"J'aime beaucoup que tu me parles pendant que nous faisons l'amour. Tu le fais de plus en plus et j'adore ça. J'aime tout spécialement que tu me partages tes sensations ou que tu me dises des mots doux."*

Autre exemple : *"J'ai envie et besoin de te dire que je n'aime pas quand tu mets ta main sur mon ventre, sous mon sexe en érection; ce n'est pas agréable, pas confortable et j'aimerais que tu ne le fasses plus."*

Autre exemple (typique d'un aspect de la relation qui peut être abordé "hors du lit" plus facilement que "dans le lit") : *"J'ai besoin d'être rassuré, de t'entendre dire que tu n'as pas d'attente particulière à l'égard de ton plaisir vaginal; que je n'ai pas à m'en préoccuper, à en être responsable."*

Je le sais mais j'ai périodiquement besoin de le réentendre, pour me rassurer, pour m'aider moi-même à lutter contre ce vieux programme selon lequel je serais responsable de la jouissance de ma partenaire.

J'ai besoin de t'entendre me redire encore une fois que tout va bien et que tu es responsable de ton propre plaisir, de ta jouissance."



Ajanta :

Exemple : "Je suis très heureuse de notre vie sexuelle en ce moment. Je trouve que malgré les difficultés émotionnelles que nous traversons ces derniers temps, notre vie sexuelle reste belle, enrichissante et nourrissante pour moi. J'aime qu'il nous soit possible de continuer à faire l'amour harmonieusement, même quand nous sommes dans une période de conflit."

"Je suis heureuse de réaliser que tu as tout à fait intégré la manière dont j'aime être caressée sur tout mon corps, c'est-à-dire assez en profondeur."

Autre exemple : "Cela reste encore difficile pour moi de te dire que je n'ai pas envie de faire l'amour. L'autre soir, quand je t'ai senti venir vers moi avec une énergie sexuelle très forte, j'étais très ennuyée. Je n'osais pas te dire que j'étais fatiguée et que j'avais juste envie de rester seule avec moi-même. Quand tu as commencé à me caresser, j'étais très malheureuse. D'un côté, j'avais envie de te faire plaisir, d'un autre j'avais besoin de me respecter. Je suis très contente de la manière dont tu as réagi quand j'ai tout de même partagé avec toi ma "non-envie". Tu as pu te masturber tout en restant proche de moi et je me suis sentie très heureuse de pouvoir être présente pendant ton plaisir."



Nous affirmons sur la base de notre vécu personnel et de notre expérience professionnelle, que pour l'immense majorité des couples, une communication sexuelle intime et spécifique reste difficile.

Ce n'est pas parce que la sexualité occupe beaucoup de place dans les médias que la communication sexuelle **dans l'intimité** est devenue une réalité.

La capacité à se dire “*les choses sexuelles*” de manière précise, spécifique, comme l’illustrent les exemples ci-dessus, reste exceptionnelle.

Et c’est bien dommage parce que cette difficulté - ou même souvent cette impossibilité - à communiquer nous paraît la source d’énormément de souffrances et de frustrations.

Le développement de cette compétence dans la communication sexuelle nous paraît capital.

Ce n’est pas par hasard que l’une des composantes de notre philosophie sexuelle est l’affirmation que ***la parole guérit et le non-dit tue.***

Oui, la parole guérit.

Et l’accès à la parole, y compris dans le domaine sexuel, peut s’apprendre, s’acquérir, s’apprivoiser.

Notre profond désir, en écrivant ce livre, est de vous y aider.

Le contrat d’exclusivité sexuelle

Nous n’avons pas de position de principe.

Nous ne disons pas que, dans tous les cas, il est préférable de faire un choix d’exclusivité sexuelle.

Nous ne disons pas non plus que, dans tous les cas, il est enrichissant pour le couple que chacun ait des relations sexuelles avec d’autres femmes ou d’autres hommes.

Et nous ne disons pas davantage qu’à certaines époques de la vie d’un couple, il est bon d’être fidèle et à d’autres moments, il est juste d’être infidèle.

Non.

Nous n’avons décidément pas de position de principe à ce sujet. Nous pensons que c’est à chaque couple de faire le choix le plus adéquat pour lui, compte tenu de l’histoire de chacun et de l’histoire du couple.

Ce que nous pensons c'est qu'il est essentiel d'en faire **une question ouverte**.

Pour un couple qui choisit la durée, nous pensons que le partage, la communication, la transparence, l'authenticité, le non-mensonge sont **indispensables**.

Dès lors, si à un moment de l'histoire du couple, l'un des deux rencontre le désir d'avoir une relation sexuelle avec un autre partenaire, il nous paraît important d'exprimer ce désir.

Nous faisons confiance à notre couple quant à sa capacité de traverser cette crise, plutôt que d'en faire un non-dit.

Exprimer à son partenaire le désir d'un autre et l'envie de "passer à l'acte" peut parfois être le moyen de dire : *"Quelque chose ne va pas dans notre relation amoureuse et sexuelle; mon envie de faire l'amour avec un(e) autre est un signal d'alarme, c'est une invitation à regarder ensemble ce qui ne va pas, une incitation à chercher ensemble comment dépasser ce moment de crise."*

Et peut-être la décision prise, en conscience, par le couple consistera-t-elle à s'ouvrir effectivement à la rencontre sexuelle de chacun - ou de l'un d'eux - avec d'autres partenaires. Si ce choix se fait dans une atmosphère de communication, il nous semble très différent du même choix effectué dans le non-dit.

Nous sommes parfaitement conscients du fait qu'un tel choix, même fait dans une atmosphère de communication, peut entraîner la traversée de **tempêtes émotionnelles**. Cela fait partie de la capacité du couple à traverser les crises. **Etre capable de traverser une crise ne veut pas dire la traverser sans émotions !**

Le choix de ne pas dire nous paraît, généralement, synonyme de résignation : *"Ma vie sexuelle, au sein de mon couple, n'est pas satisfaisante mais je ne crois pas à la possibilité de l'améliorer ; je suis résigné, j'accepte cet échec. Je vais pouvoir "tenir le coup" grâce à des relations extra-conjugales."*

La relation extra-conjugale non-dite devient alors une sorte de béquille permettant à "*l'infidèle*" de faire durer son couple malgré les frustrations et les insatisfactions.

Se dire à l'autre n'est pas facile et nous comprenons que, parfois, il semble plus facile de faire le choix du non-dit.

Nous ne pouvons que répéter encore notre croyance et partager notre expérience selon laquelle le non-dit tue la relation, l'empoisonne, l'alourdit, la rend statique, lui ôte sa dimension dynamique.

Le non-dit, c'est la voie de la résignation.

La communication, c'est la voie de la maturation.

Notre point de vue implique que la séparation d'un couple ne soit pas considérée comme l'échec absolu devant être évité à tout prix ! La voie de la maturation peut conduire à une rupture. Grandir, mûrir, aller vers plus de conscience n'est pas synonyme de durer à tout prix.

Une séparation peut - pour l'un et l'autre - être une décision juste, opportune, permettant à chacun, à l'issue d'une période de deuil émotionnellement intense, de reconsidérer ses valeurs, d'avoir sur soi-même, sur les autres et sur le monde, un regard différent.



Dans notre histoire affective et sexuelle, nous avons commencé par avoir, l'un et l'autre, d'autres partenaires affectifs et sexuels. Après plusieurs années de ce choix, qui nous a convenu et que nous ne regrettons pas, nous avons opté pour un choix différent. Nous avons eu envie l'un et l'autre de mettre fin aux relations extérieures à notre couple et de choisir un approfondissement dans la durée (dix ans au moment où nous écrivons ce livre).

Ce choix nous a permis d'accéder à un niveau d'intensité, de profondeur, de qualité et de confiance qui nous enchante.

Nous pensons aussi que dans la plupart des cas - pas toujours, il y a certainement des exceptions - les relations extra-conjugales entraînent chez le partenaire "*trompé*" une souffrance.

Cette souffrance trouve sa source dans les couches les plus archaïques de nos personnalités : peur de l'abandon, manque de confiance en soi, pulsion de mort, etc.



Serge : Il y a eu des périodes de ma vie, avant de connaître Ajanta, où j'ai "*joué*" à être plus libéré et plus libéral que je ne l'étais; à "*faire comme si*" je ne souffrais pas du fait que la femme que j'aimais avait des relations amoureuses et sexuelles avec d'autres hommes. Profondément, j'en souffrais.

Sans doute est-il juste, à certaines périodes de sa vie, de faire des choix de souffrance, généralement inconscients. Cette souffrance vécue, sentie, consentie peut être une source de croissance personnelle.



Nous ne pensons pas que la souffrance soit une voie unique et nécessaire pour "*grandir*" sur un chemin d'évolution personnelle. Nous faisons, actuellement dans nos vies, un choix de "*non-souffrance*" grâce à cette décision d'exclusivité sexuelle.

Faire un choix de non-souffrance ne signifie pas que nous nous bercions de l'illusion de ne plus souffrir ! Cela signifie seulement que là où nous avons le choix, nous choisissons de ne pas souffrir.

Le désir d'un autre partenaire sexuel et la décision de passage à l'acte peuvent aussi vouloir dire que le couple n'a pas eu - ou trop peu à son goût - d'autres partenaires sexuels avant de vivre ensemble.

Suzanne et Francis

Suzanne a une peau mate de méditerranéenne. Les cheveux bouclés longs et noirs, elle s'habille de manière sensuelle. C'est une belle femme au sourire énigmatique. Elle est un peu mystérieuse. Elle est fonctionnaire.

René est tout chauve. Il a un rire tonitruant et communicatif. Il n'est pas vraiment beau mais sa bonne humeur lui donne beaucoup de charme. Il est douanier.

Suzanne et Francis se sont rencontrés au collège quand ils avaient 16 ans. "*âmes sœurs*" comme ils se qualifient eux-mêmes, ils ne se sont plus quittés. Ils ont aujourd'hui 42 ans. Leurs enfants sont adolescents.

Entre 28 et 35 ans, ils ont eu l'un et l'autre, d'autres partenaires sexuels. Ce fut une période troublée, douloureuse entre eux mais qu'ils ne regrettent pas. Ils sont heureux des expériences ainsi vécues; ils nous disent s'être "*re-choisis*" en conscience et pensent qu'ils éprouveraient du ressentiment s'ils s'étaient interdits ces autres rencontres.



Pour certains couples, il n'est pas possible de trouver une solution qui convienne aux deux.

René et Lucette

René a 39 ans. Il est petit, baraqué, sombre, poilu. Il a de beaux cheveux noirs fournis et des yeux bruns clairs. Il est photographe.

Lucette a 37 ans. Elle est petite aussi. Elle est douce, fragile, menue, un peu timide. Elle a de grands yeux verts et une peau très pâle. Elle est infirmière.

René ne veut pas d'un contrat d'exclusivité sexuelle. Il a besoin de sentir qu'il peut, s'il le veut, faire l'amour à une

autre femme que Lucette. Lucette, elle, voudrait un engagement clair de la part de René. Elle voudrait une exclusivité sexuelle réciproque. Cela la rassurerait sur la profondeur et l'authenticité de leur amour.

Impossible, pour ces deux-là, d'arriver à un accord.

Que peuvent-ils faire ?

Communiquer ! Se dire chacun pourquoi un tel engagement ou un tel non-engagement est important pour eux. Et même s'ils n'arrivent pas à un accord, continuer périodiquement à reparler de leurs états d'âme, de leurs émotions par rapport à cette différence fondamentale dans la conception qu'ils ont chacun du couple.

Lucette et René doivent pouvoir exprimer leurs peurs, leurs colères, leurs tristesses, leurs désirs, sans que leur couple soit forcément menacé.

L'essentiel est de ne pas chercher à savoir qui a raison et qui a tort. Chacun pour lui-même se sent dans son droit, dans le respect de sa différence.

Ils n'enterrent pas cette différence dans le non-dit mais communiquent régulièrement - et pas toujours calmement ! - sur ce sujet si délicat pour eux.



Nous sommes dans une civilisation judéo-chrétienne. L'institution traditionnelle du mariage implique un engagement de fidélité à vie, jusqu'à ce que la mort mette fin à la relation conjugale.

Nous avons insisté dans notre philosophie sexuelle sur l'importance de "*l'ici et maintenant*". Un engagement à vie nous paraît peu compatible avec notre conception dynamique de la vie de couple.

Notre désir, à tous deux, de vivre une exclusivité sexuelle est très fort, mais pour l'instant nous nous refusons à dire :

“Oui, je veux une exclusivité sexuelle entre nous pour toujours”.

Nous faisons un choix différent qui nous convient : chaque mois, nous prenons un engagement d'exclusivité sexuelle pour une durée d'un mois.

“Pendant les trente jours qui viennent, je m'engage à n'avoir de relation sexuelle qu'avec toi, même si j'éprouve du désir pour un(e) autre” et nous nous serrons la main pour concrétiser cet engagement.

Nous prenons cet engagement avec d'autant plus d'intensité que nous le prenons pour une durée limitée.

La durée que nous avons choisie est très personnelle. Nous ne souhaitons pas que vous l'entendiez comme “la” bonne solution.

Si une semaine, six mois, un an ou plus vous paraît juste, faites confiance à votre jugement, à votre intuition, à vos valeurs.

Vous pouvez légitimement vous poser la question suivante : *“Si l'ici et maintenant est une valeur de base de votre philosophie sexuelle, pourquoi prendre un engagement dans la durée, fût-ce une durée limitée ?”* Pourquoi ne pas dire : *“Dans la minute présente, je n'ai pas envie de faire l'amour avec un(e) autre, mais je ne sais pas ce qu'il en sera de la minute suivante?”*

Parce que notre choix est un compromis entre le **besoin de sécurité** (*“je sais que mon partenaire s'est engagé à m'être fidèle, je lui fais pleinement confiance, je sais qu'il-elle respectera cet engagement; je peux me détendre, avoir moins peur ou plus peur du tout”*) et le **besoin de sincérité** (*“je n'accorde pas de valeur à un engagement à vie, conscient que je suis de l'impermanence de tout ce qui m'entoure, de l'importance de l'ici et maintenant”*).

Si l'exclusivité sexuelle nous est actuellement facile à vivre, c'est parce qu'elle est le corollaire de la communication que nous avons établie entre nous.

Si quelque chose ne nous convient pas, nous pourrions en parler, être entendu. Il y aura une négociation, facile ou difficile, et la relation progressera. Cela nous procure une grande sécurité intérieure.

Le désir d'autres hommes ou femmes et la jalousie

Notre choix personnel est actuellement de ne pas vivre une relation sexuelle avec quelqu'un d'autre.

Cela n'exclut pas d'avoir du désir pour quelqu'un d'autre.

C'est une importante nuance.

Éprouver du désir pour quelqu'un fait partie de la vie. Nous couper de toute sensation de désir nous rend moins vivants.

Nous avons choisi d'échanger à propos de l'éventuel désir que nous avons éprouvé pour une autre femme ou pour un autre homme, ce qui n'est pas le cas chaque mois. Nous partageons également les circonstances qui ont entouré la prise de conscience de ce désir.

C'est notre choix. Un autre choix - celui de ne pas se communiquer ces informations - est aussi possible.



Serge : Je m'autorise à ressentir le désir que je peux avoir pour une autre femme. J'accepte de sentir que je pourrais aimer faire l'amour avec elle. Mais, compte tenu du contrat d'exclusivité que j'ai librement conclu avec Ajanta, je décide de ne pas faire l'amour, de ne pas réaliser mon désir.

Et cela m'est facile. Je mets dans un des plateaux d'une balance le bien-être que j'éprouverais à vivre une relation sexuelle avec cette autre femme et dans l'autre plateau, mon choix d'être en relation profonde et merveilleuse avec Ajanta.

Quand je regarde les deux plateaux, le choix de vivre une exclusivité sexuelle avec Ajanta s'impose avec évidence, avec légèreté, avec joie.

Mais, je le répète, je ne nie pas ressentir du désir pour d'autres femmes.



Ajanta :

La première fois que j'ai éprouvé du désir pour un autre homme que Serge, alors que nous avions établi notre contrat d'exclusivité sexuelle, je me suis sentie très mal. J'avais l'impression de le trahir.

Lors d'un échange à ce propos, nous avons réalisé que nous n'avions guère d'emprise sur le désir. Par contre, notre pouvoir se situe dans l'action. Nous pouvons décider de mettre de l'énergie pour concrétiser ce désir ou pas.

Aujourd'hui, je peux être touchée par la beauté d'un homme, par son intelligence et sentir du désir pour lui, sans du tout me sentir coupable. Par contre, je ne fais rien pour le séduire, pour faire l'amour avec lui. Je me réjouis simplement de cette sensation qui m'appartient, de ce désir que j'éprouve. Ces sensations ne mettent pas en péril ma relation d'amour avec Serge.

Partager notre éventuel désir pour une autre personne ne diminue pas la confiance que nous avons l'un pour l'autre.

Bien sûr, ce n'est pas toujours un moment facile quand j'entends Serge me dire : "L'autre soir, j'ai trouvé telle femme très belle, très lumineuse, sensuelle et j'ai éprouvé du désir pour elle".

Je vis des émotions - essentiellement la peur d'être abandonnée - mais ma confiance en lui n'est pas entamée. Au contraire, je peux me dire qu'il a choisi en conscience de ne pas faire l'amour avec cette femme pour laquelle il éprouvait de l'attraction. Je peux donc lui faire confiance, j'ai la preuve qu'il respecte son engagement d'exclusivité sexuelle.

De plus, je pense que je ne le croirais pas s'il me disait ne jamais désirer une autre femme ! Même fugitif, ce désir est présent chez tous les hommes et

toutes les femmes, même engagés dans une longue relation d'amour. Nous avons pris le parti de nous le dire.



Pour terminer notre rendez-vous mensuel, nous échangeons à propos de notre jalousie : avons-nous été jaloux et dans quelles circonstances ? Cela permet de nettoyer la relation de ces moments difficiles que nous avons vécus.

A ce propos, nous désirons être plus spécifiques quant au contenu de l'engagement réciproque d'exclusivité sexuelle. Il nous est vite apparu qu'il fallait être précis : que choisissons-nous de pouvoir faire et de ne pouvoir pas faire avec d'autres personnes ?

Encore une fois, ce qui suit n'est qu'un exemple. Chaque couple, s'il le souhaite, pourra définir ses critères propres, sa conception personnelle de l'exclusivité.

Nous avons choisi de ne pas : embrasser quelqu'un d'autre sur la bouche avec la langue, ni d'être embrassé de cette façon. Nous ne touchons pas les seins, nous ne les embrassons pas et ne nous ne nous laissons pas toucher ou embrasser les seins. Nous n'embrassons pas le sexe ou l'anus de quelqu'un d'autre et nous ne nous laissons pas embrasser à ces mêmes endroits. Nous ne pénétrons ni ne sommes pénétrés.

Nous avons choisi de pouvoir : recevoir ou donner un massage et dans ce cas nous pouvons masser les seins de la personne. Nous pouvons prendre quelqu'un dans nos bras et rester enlacés aussi longtemps que nous le désirons.

Depuis des années, nous sommes engagés dans cette exclusivité sexuelle et il nous apparaît clairement que l'esprit du contrat l'emporte sur la lettre. L'essentiel est de ne pas jouer, activement ou passivement, à des jeux de séduction

avec des tiers. La discussion ouverte et renouvelée sur ce sujet délicat de l'exclusivité sexuelle nous donne également la sensation qu'il est facile de tenir cet engagement.

B) Dans le lit

La communication pendant une relation sexuelle a exclusivement pour objet l'instant présent. Ce n'est pas une communication de fond. Ce n'est pas l'occasion de généraliser ou de conceptualiser sur le sujet. Nous nous sentons facilement attaqués et blessés si notre partenaire nous fait des remarques sur notre manière de faire l'amour, spécialement si ces remarques sont formulées pendant la relation sexuelle. C'est un moment où nous sommes généralement très vulnérables, très sensibles.

a) Communication "positive" dans l'ici et maintenant

Lorsque nous faisons l'amour et que nous vivons des sensations physiques et émotionnelles intenses, ces sensations peuvent être renforcées par des paroles d'amour : *"Je t'aime, j'aime faire l'amour avec toi, c'est bon."* *"Oui, c'est bon, j'aime ça, tu me plais, tu me fais bien l'amour, j'ai envie que ça continue."*

De telles paroles rassurent profondément les partenaires et donc augmentent leur relaxation, leur bien-être et leur plaisir.

b) Communication "négative" dans l'ici et maintenant

Dans l'ici et maintenant, il ne s'agit pas de remettre en question la manière dont l'autre fait l'amour mais de mettre en pratique un élément de notre philosophie sexuelle : mon propre bien-être est le plus beau cadeau d'amour que je puisse faire à mon partenaire.

Si nous rencontrons un **inconfort** physique ou émotionnel, il s'agit de le dire.

Nous sommes convaincus de l'importance de **dire les inconforts** et de les **résoudre** :

- Dans la position où je suis, ma jambe s'endort, j'ai besoin de changer de place.
- J'aime caresser ton sexe, ça m'excite, mais mon poignet a besoin d'une pause avant de continuer.
- Mes bras fatiguent dans cette position, j'aimerais en changer.
- J'ai froid, j'aimerais me couvrir.
- Je me sens intimidé aujourd'hui; ça fait longtemps que nous n'avons plus fait l'amour et j'ai besoin d'un moment dans tes bras pour dépasser cette timidité.
- J'ai peur que tu t'ennuies lorsque tu me caresses, que ce soit trop long.
- J'aimerais arrêter et dormir car demain je me lève tôt et mon esprit est préoccupé, je n'arrive pas à être présent.
- Il faut que je te dise : je t'aime et j'ai envie de faire l'amour avec toi mais j'ai d'abord besoin de te dire ma colère que tu n'aies pas fait la vaisselle avant d'aller au lit; tu avais pris l'engagement de la faire et ça me fâche.

RAPPEL : il n'est pas nécessaire de trouver une solution (par exemple d'aller faire la vaisselle) ou de tenter de se justifier ; il suffit - généralement ! - de dire : "Oui, j'entends ta colère" pour que la relation soit "nettoyée" et que la rencontre amoureuse puisse se poursuivre harmonieusement.

Brigitte et David

Brigitte est médecin généraliste. Elle a 35 ans. Elle est blonde, les cheveux au carré. Elle s'habille sport, en pantalon. Elle est mince avec un long cou. Elle aime la nature, le tennis et les voyages culturels. Elle raconte avec passion son récent voyage en Égypte.

David est Belge mais vit en Suisse depuis 20 ans. Il est assez grand, les cheveux bouclés et châains clairs; il a un grand nez. Il fait beaucoup de voile. Il aimait l'alpinisme mais il a cessé cette activité qu'il a estimé trop dangereuse depuis qu'il est père de famille. Il est graphiste.

Brigitte et David ont deux enfants de 7 et 5 ans : Cédric et Johanna.

Ils aiment faire la fête. Ils ont une bande d'amis intimes avec lesquels ils vont au bowling, partagent un barbecue ou vont, parfois, à la disco.

Ils ont tous les deux été élevés dans un milieu petit bourgeois catholique et conservateur. Jamais il n'était question de sexe à la maison. Ils ont découvert la sexualité ensemble, en tâtonnant beaucoup. Ils ont réussi à créer entre eux une vie sexuelle assez harmonieuse mais ils ont décidé de nous consulter parce qu'ils se heurtent à une impasse : l'un et l'autre sont incapables de prononcer une parole "*dans le lit*" pendant qu'ils font l'amour. Ils ont essayé mais n'ont pas réussi. Les mots ne passent pas leurs lèvres.

En outre, David a la conviction que parler en faisant l'amour ne peut que le couper durablement de ses sensations.

Après en avoir beaucoup discuté - et avoir entendu que nous ne partagions pas ce point de vue - il a accepté de faire une tentative de communication "*dans le lit*".

Vu les premiers résultats satisfaisants, ils ont continué à améliorer la qualité de leurs échanges.

Dans un premier temps, nous les avons invité à se dire, avant de commencer la rencontre amoureuse, leur désir d'essayer, ce jour-là, de communiquer verbalement :

Brigitte : "*J'ai envie aujourd'hui que nous interrompions de temps en temps pour parler. Est-ce que ça te convient ?*"

David : "*Oui, tout à fait, cette perspective me réjouit. Elle me fait un peu peur aussi mais j'ai envie d'essayer.*"

Un moyen pour apprendre à communiquer "dans le lit" consiste à faire des pauses pour se parler.

David : "Hum, que c'est bon, j'aime faire l'amour avec toi."

Brigitte : "Moi aussi, j'aime faire l'amour avec toi. J'étais en train de me demander si ce n'était pas trop long, si tu ne t'ennuyais pas ?"

David : "C'est bien que tu me le dises. Je ne m'ennuie pas du tout, j'ai envie que ça dure encore."

ou :

David : "Cette pause me fait du bien. Je commençais juste à sentir des tensions dans les bras, dans cette position du missionnaire. J'aimerais changer de position d'autant plus que, comme tu le sais, je contrôle plus difficilement mon éjaculation dans cette position. J'aimerais que tu viennes sur moi."

Brigitte : "D'accord, ça me convient tout à fait."

Après cette pause, les amants peuvent continuer à faire l'amour, enrichis de nouvelles informations. Ensuite, nouvelle pause, nouvel échange verbal, nouvel échange physique, etc.

Cela peut paraître scolaire dans un premier temps et manquer de spontanéité. Comme tout apprentissage, le début est un peu technique et maladroit.

Petit à petit, cette manière de faire s'intègre à la relation et l'impression de manquer de naturel disparaît pour faire place à un sentiment d'intimité partagée.



Le choix de dire l'inconfort peut faire naître une inquiétude que David disait expressément ressentir : celle d'interrompre un beau moment et de ne pas le retrouver.

“J’ai des fourmis dans la jambe gauche. Je ne veux pas prendre le risque d’interrompre ce beau moment. Il vaut mieux que je ne dise rien et que je supporte cet inconfort. Si je parle ou si je bouge, cela risque de créer un conflit, d’interrompre notre rencontre ou encore la magie de ce qui se passe va se perdre et je ne la retrouverai pas.”

Variante sur le même thème : “ça pourrait être mieux (si je n’avais pas de fourmis dans la jambe gauche) mais c’est déjà pas mal; il ne faut pas être trop exigeant; ça pourrait être pire; c’est bientôt fini.”

L’inquiétude d’interrompre un beau moment et de ne pas le retrouver, ne nous paraît pas justifiée.

Ce n’est pas parce que la rencontre est interrompue pour exprimer un inconfort que *“tout est foutu”*.

Au contraire ! D’une part l’inconfort est supprimé et d’autre part la rencontre peut parfaitement reprendre harmonieusement.

Quelle qualité de présence offrons-nous à notre partenaire si une partie de notre attention est dirigée vers l’inconfort et la gestion de celui-ci ? La beauté du moment, la qualité de l’instant, la magie de l’ici et maintenant peuvent d’autant mieux se retrouver que l’inconfort aura disparu.

L'haleine

Certains couples se compliquent singulièrement la vie à cause d'un problème d'haleine.

Comment avoir envie de se rapprocher de l'autre, de se blottir dans ses bras, de l'embrasser, en particulier sur la bouche, en étant indisposé par son haleine ?

C'est impossible.

L'inconfort dû à l'haleine désagréable du partenaire est considérable.

Ce n'est pas un détail.

L'éloignement du partenaire indisposé est incompatible avec le rapprochement inhérent à une rencontre sexuelle harmonieuse.

C'est une situation dans laquelle la communication s'impose !

"Je suis indisposé par ton haleine aujourd'hui" ou *"Je ne trouve pas ton haleine très fraîche ce soir"* (utilisation du "je" et limitation à l'instant présent; c'est très différent de : *"Tu ne sens de nouveau pas bon"*, nettement plus difficile à entendre...).

"Ah bon, tu fais bien de me le dire, je vais aller me laver les dents."

Quelques minutes plus tard, après avoir soufflé sous le nez de son partenaire : *"Et maintenant, ça va ?"*

"Oui, parfait, merci."

Et la rencontre amoureuse peut commencer !

Peut-être un bonbon à la menthe sera-t-il nécessaire; ou l'utilisation régulière d'un appareil d'hygiène dentaire; ou encore une visite chez le gastro-entérologue.

Nous voudrions dire au partenaire indisposé (celui qui vit avec un fumeur ou une fumeuse, par exemple) de ne pas se résigner et de lutter pour son confort.

Il est parfaitement inefficace d'inviter l'autre à ne plus fumer, ça ne marche pas. Mais vous pouvez partir de cette réalité et prendre en considération votre confort.

C'est primordial. Nous vous suggérons trois règles dont vous pouvez convenir avec votre partenaire fumeur : d'abord de pouvoir lui dire que son haleine vous incommode chaque fois que c'est le cas ; ensuite qu'il soit convenu qu'il ait toujours sur lui - et sur la table de nuit - des bonbons pour pouvoir en cas de besoin rafraîchir son haleine. Et enfin qu'il soit convenu que systématiquement, avant chaque rencontre amoureuse, il se lave les dents et les mains.

Quant au partenaire dont l'haleine fait problème, sachez entendre ce qui vous est dit : *"Je suis indisposé par ton haleine aujourd'hui"* sans entendre : *"Je ne t'aime plus, je ne te désire plus."*

C'est plus difficile qu'il n'y paraît; sans doute, rappelons-le, à cause de l'association inconsciente avec l'expression courante : *"Il ne peut pas me sentir"* !..

Serge et



Ajanta :

Un dernier point à propos de l'haleine. Nous avons un contrat (encore un...) : tant que nous ne nous disons rien, c'est que notre haleine est agréable. Et quand elle ne l'est pas, nous nous le disons et nous trouvons joyeusement un remède, sans en faire un drame !

3) Comment dire

A) Avec amour

Comme nous l'avons déjà répété maintes fois, nous sommes tous très fragiles au sujet de nos compétences en matière de sexualité. Pour réussir, il est essentiel de communiquer avec amour, c'est-à-dire avec respect, compréhension et égards.

Si une caresse ne nous convient pas, il est sûrement plus facile pour notre partenaire de l'entendre si cela lui est dit avec amour.

Afin de trouver les mots justes, nous pouvons nous les dire une première fois, silencieusement, à nous-mêmes, faire une sorte de répétition intérieure avant de parler à l'autre.

Il est judicieux de commencer par dire qu'une caresse est agréable et que d'une manière différente, elle serait encore plus agréable.

"J'apprécie tes petits baisers dans l'oreille et je les préférerais bien plus si tu me les faisais dans le cou" plutôt que "Oh, depuis le temps, tu n'as pas encore compris que je n'aime pas les baisers dans l'oreille."

Le même contenu dit de manière différente donnera un résultat très différent ! Avec la première formulation, il est probable que le couple continuera à faire l'amour pour le plus grand plaisir de chacun. Avec la deuxième formulation, manquant d'amour, il y a bien des chances pour que la relation s'arrête là.



Ajanta : Il est particulièrement difficile pour les hommes de s'entendre dire ce qui ne convient pas à une femme. Ils se sentent rapidement dévalorisés, blâmés et finalement rejetés. Probablement pour la raison dont nous avons parlé plus haut : les hommes sont censés être de grands connaisseurs sexuels et avoir la science infuse en ce qui concerne le plaisir des femmes. Apprendre à leur transmettre, avec amour, des informations sur nos besoins est bien utile.

Retrouvons Brigitte et David qui expérimentent la communication dans le lit, dans l'ici et maintenant, avec amour, à propos d'un inconfort.

C'est le soir. Ils font l'amour. Les règles de Brigitte viennent de se terminer. A ce moment de son cycle, son sexe est

plus délicat. David lui embrasse le sexe. Elle se sent un peu inconfortable, à la limite du désagréable car elle craint d'avoir mal.

Elle est mal à l'aise physiquement et émotionnellement parce qu'elle ne sais pas bien comment le lui dire.

D'abord, elle cherche à créer le "contact" : *"Mon chéri, je t'aime."*

Puis, un instant plus tard : *"J'ai quelque chose à te dire"* :

Un temps d'arrêt encore pour permettre à David de se mettre à son écoute : *"Ce soir, dit-elle, mon sexe est très fragile, il a besoin que tu ailles très doucement, très légèrement avec ta langue."*

Elle n'a pas dit : *"Tu me fais mal, ce n'est pas agréable, change de technique"* ou *"Je n'aime pas faire l'amour avec toi, tu es un mauvais amant"*.

Non, elle a donné une information sur l'état de son sexe ce soir-là.

Est-ce de la manipulation ?

Non. Simplement, elle a eu besoin de dire sa peur, son inconfort et d'être entendue. C'est donc un effort de communication. Elle a transmis une information à son mari qui, pendant qu'il est en train de lui faire l'amour, est vulnérable. Elle l'a fait en prenant des précautions, en respectant la fragilité de David et son confort à elle.

Cette compétence dans la communication sexuelle permet de rencontrer une difficulté (*"Attention mon sexe est fragile"*) et de la surmonter.

Sans cette compétence, la rencontre amoureuse risque de mal se terminer. Sans ces précautions, David blessé, vexé, fragilisé, risque de se retourner de son côté et de bouder. Rien ne va plus !

Sans cette compétence, Brigitte, vu son inconfort, fera en sorte que la caresse se termine le plus vite possible et passera à côté du plaisir de recevoir.

Grâce à cette compétence acquise dans la communication, la rencontre peut continuer joyeusement dans l'amour, le respect et le confort mutuels.

B) En prenant la responsabilité de ses propos

Pour faciliter la communication, il est très important que chacun prenne la responsabilité de ce qu'il dit, ramène ses propos à lui-même. Parler de soi plutôt que de l'autre est une manière simple et efficace de faire des propositions, de donner des informations ou de répondre à des demandes.

Dire **je** ... plutôt que **tu**... donne plus de valeur à la parole, évite le blâme, réduit la pression sur l'autre et facilite son écoute.

Cela permet d'être plus spécifique, plus précis et donc d'éviter de rejeter l'autre dans sa totalité.

Évitez : *"Tu ne comprends rien à ce que j'aime."*

Mais dites plutôt : *"Je ne suis pas satisfait par tes caresses, j'ai envie de t'expliquer ce que j'aime."*

Parler au "je" n'est pas si facile. Souvent, nous faisons en sorte, généralement inconsciemment, que l'autre prenne position à notre place. Si la suite de l'échange se passe mal, ce sera de sa faute. Nous serons *"couverts"* puisque c'est lui qui l'aura voulu !

Nous ne serons pas responsables.

Par contre, nous perdrons notre capacité à décider et nous mettrons une pression sur l'autre qui devra nous comprendre *"entre les lignes"*.

Plutôt que : *"As-tu envie de faire l'amour ce soir?"* David devrait dire à Brigitte : *"J'ai envie de faire l'amour ce soir et toi ?"*

Cela semble minime comme nuance et pourtant la différence entre ces deux phrases est considérable.

Dans la première version, Brigitte ne sait pas si David a envie de faire l'amour ou pas et doit le deviner. Il en résulte

une pression désagréable, une tension qui ne facilite pas l'intimité.

Dans la deuxième version, David se positionne clairement et Brigitte se sent plus libre de sa réponse.

Assumer la responsabilité de ses désirs et risquer de les exprimer clairement, demande une grande vigilance. C'est un apprentissage qu'il est plus facile de faire à deux : chacun soutient l'autre dans cette recherche. Il ne s'agit pas d'une compétition mais d'un effort commun de compréhension réciproque.

Prendre la responsabilité de ses propos est une règle de base de la communication, nullement spécifique à la sexualité mais qui trouve dans ce domaine une remarquable illustration de son efficacité et de son importance.

C) Avec les mots, le corps, le souffle

Avec les mots

Sans répéter tout ce qui a été dit plus haut, nous ajouterons qu'il s'agit d'être le plus explicite possible, de donner des exemples, de ne pas craindre d'aller dans les détails.

"Je n'aime pas tes caresses" est une information trop vague.

"La manière dont tu caresses mes seins est trop forte. C'est parfait pour mes fesses et j'adore comme tu le fais. Mais pour mes seins, j'aimerais que tu les caresses plus légèrement, que tu les prennes délicatement dans tes mains."

Ce mode de communication verbale donne deux informations importantes :

- *"Ta manière actuelle de me caresser les seins ne me convient pas."*
- *"Je te dis de manière précise ce que je souhaite comme caresse."*

Par ailleurs, la réassurance contenue dans cet échange - *"J'aime comme tu me caresses les fesses"* - permet à Brigitte d'être entendue sans blesser l'amour propre de David.

Avec le corps

La communication non verbale, par les gestes, les attitudes, les regards, est également très efficace et très importante. Il est possible de prendre une main et de la déplacer délicatement sans risquer de froisser son partenaire et sans se laisser imposer une caresse désagréable. Nous pouvons *"démontrer"* une caresse en la faisant sur nous-mêmes ou sur l'autre.

David va prendre la main de Brigitte dans la sienne pour la poser sur son sexe en érection. Il garde sa main autour de celle de Brigitte pour la guider dans les caresses. C'est lui qui détermine le rythme et la pression - beaucoup plus forte que ce que Brigitte aurait cru - qui lui conviennent.

Avec le souffle

Le souffle est un magnifique outil de communication : un murmure de plaisir, un rugissement de lion, un son léger et cristallin venant du cœur, toutes ces formes d'expressions différentes disent à notre amant(e) : *"Je suis là, je suis avec toi, et je te parle à travers mon son et mon souffle."*

En faisant l'amour un son peut être émis à chaque expiration. Ces petits sons reflètent l'état dans lequel nous sommes et nous permettent de rester en permanence en contact subtil avec l'autre.



Serge : Nous avons, lors de la rencontre amoureuse et sexuelle, au moins un *"canal"* de communication en activité :

- les mots
- le souffle
- le son
- le mouvement
- le regard

Si aucun de ces cinq "canaux" n'est en activité, un "signal" s'allume pour l'un de nous deux qui demande à l'autre : "Es-tu là ?", "Ouh, ouh, je ne t'entends plus respirer, y'a quelqu'un ?", "A quoi penses-tu ?". Ces petites phrases-questions permettent à un "canal" de communication de se remettre en activité.

Si aucun de ces cinq canaux n'est en activité et que je ne dis rien, j'ai tendance à perdre une partie de mon énergie, à remonter dans mon mental avec des questions comme : "Est-ce qu'elle est vraiment là ?", "Est-ce qu'elle s'ennuie", "Est-ce qu'elle a envie d'arrêter ?" Je ne suis plus présent à ce que je fais, le contact est rompu.

D) Avec son sexe

Nous trouvons important et amusant de donner un prénom ou un surnom à notre sexe. Lorsque les partenaires ont choisi un nom, ils peuvent apprendre à échanger directement de "sexe à sexe". La communication devient simple et ludique en même temps. Il est parfois plus facile de dire certaines choses en donnant la parole à son sexe. Cela permet d'avoir une distance par rapport à ce que nous disons puisque ce n'est pas "nous" qui le disons, c'est notre sexe.

Donner la parole à notre sexe est instructif. Un sexe n'a ni intellect, ni émotions. Il dit au premier degré ce qu'il sent, ce qu'il ne sent pas, ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas. Cela nous permet de dire les choses de manière plus juste, plus authentique, plus précise.

Notre vie sexuelle s'enrichit. Nous avons deux partenaires : notre amant(e) et son sexe.

La créativité, dans ce domaine, est sans limite ! Voici quelques exemples :

des prénoms ordinaires :

Jules, Hector, William;

Caroline, Sidonie, Lili.

des surnoms poétiques :

Tigre de Lumière, Arbre de Vie, Pieu d'Amour;
Caverne sacrée, Fleur de Lotus aux mille Pétales,
Temple d'Amour.

des surnoms suggestifs :

Courageux, Intrépide, Timide;
Fontaine d'Amour, Accueillante, Enivrante.

Faites cette expérience. Essayez !

Donnez vous rendez-vous, un après-midi ou un soir et expérimentez ce "*dialogue des sexes*".

Créez un joli cadre, installez vous confortablement.

David et Brigitte, sur notre suggestion, se sont donnés rendez-vous pour un "*dialogue des sexes*".

Ni l'un ni l'autre n'avaient encore jamais pensé à donner un prénom à son sexe. Ils prennent tout leur temps pour faire ce choix. Ils se le disent d'abord tout bas à eux-mêmes. Ils jouent avec différents prénoms. Ensuite, quand leur choix est fait, ils se préparent à se le dire.

Brigitte se sent fragile et vulnérable; le prénom qu'elle a choisi vient du plus intime de son jardin secret.

Brigitte : "*J'ai envie de te dire le prénom que j'ai choisi pour mon sexe mais j'ai peur, je suis intimidée; j'ai peur que tu te moques de moi. J'ai besoin que tu ne te moques pas; c'est important pour moi.*"

David : "*Je comprends. Moi aussi je me sens intimidé. Je commence : mon sexe s'appelle "Valseur".*"

Brigitte : "*C'est joli "Valseur", ça me plaît. Bonjour "Valseur". Mon sexe à moi, c'est "Fleur de Lotus".*"

David : "*Cela lui va bien "Fleur de Lotus". C'est une fleur qui s'ouvre si joliment...*"

Les présentations faites, le dialogue proprement dit peut commencer.

Valseur : *“Un moment particulièrement bon pour moi c’est quand j’entre dans Fleur de Lotus. Le premier “va” d’un va-et-vient est un moment magique. C’est une sensation de douceur, de chaleur, d’accueil, de caresse légère.”*

“Si je fais très longtemps l’amour avec pénétration dans Fleur de Lotus, avec de longs moments de frottement, il m’arrive d’être comme anesthésié, de ne plus sentir. C’est le signe que j’ai besoin d’une pause ou qu’il est temps de mettre fin à cette pénétration.”

Fleur de Lotus : *“Parfois, je suis très mouillée, parfois pas. ça varie. Je ne sais pas toujours pourquoi je suis mouillée certains jours et d’autres pas. J’ai besoin que Brigitte prenne ces différences en considération.”*

“J’adore les caresses avec un doigt le long de mes grandes lèvres; un mouvement lent et régulier sur le bord extérieur de mes grandes lèvres. Mmm...”

Ce dialogue de “sexe à sexe” est un jeu pour que s’établisse une bonne communication sexuelle.

Au début, c’est troublant, nouveau, difficile parfois. Petit à petit, cela devient de plus en plus facile, léger, intégré dans la communication du couple.

Brigitte et David ont enrichi leur communication sexuelle et peuvent intégrer ce dialogue dans leur quotidien.

David peut demander : *“Comment va Fleur de Lotus aujourd’hui ?”*

Fleur de Lotus : *“Très bien, en forme et détendue” ou “Fermée, je n’ai envie de rien.”*

Brigitte peut interpeller Valseur : *“Alors Valseur, qu’est-ce que tu me racontes aujourd’hui ?”*

Valseur : *“Je dors, j’ai besoin de repos” ou “Je suis dur et conquérant, j’ai très envie de rendre une visite à Fleur de Lotus !”*

A propos de la pornographie

Notre propos n'est pas de rejoindre les rangs de ceux qui veulent interdire ou limiter la pornographie pour adultes. La répression n'est jamais une solution judicieuse.

Vive la liberté d'expression !

Cela étant dit, nous sommes d'autant plus à l'aise, pour affirmer que **les méfaits de la culture pornographique sur la sexualité sont immenses.**

C'est pratiquement *le seul modèle sexuel* accessible au plus grand nombre, à travers les vidéos louées, les films diffusés sur plusieurs chaînes de télé très regardées ou la littérature.

Mais quels modèles ! ! !

"Il lui déchira l'anus avec son vit monstrueux. Elle hurla de douleur mais après quelques instants, sa douleur se transforma en plaisir. (? !) Elle jouit quatre fois pendant que des flots de sperme se répandaient en elle."

"A peine avait-il éjaculé dans sa bouche, qu'il lui enfila sa grosse queue dans son con dégoulinant. "Tiens, salope", cria-t-il, "tu aimes ça, hein !" Ces paroles l'excitèrent davantage et elle jouit en déchargeant. Leurs frottes se mêlèrent (? !). Ils jouirent en même temps en hurlant de plaisir."

Est-il besoin de relever que les exemples de communication sexuelle, entre partenaires pornographiques, sont tout simplement inexistants ?

Imagine-t-on l'un de ces "baiseurs fous" demander à sa partenaire si elle a envie qu'il la pénètre ?

Imagine-t-on une de ces "furies du cul" s'inquiéter de savoir si son partenaire a besoin d'une pause ? Nous sommes conscients d'être naïfs en posant ces questions.

La forme de communication que nous proposons est tout simplement incompatible avec la sexualité pornographique.

Ce qui nous désole, c'est le modèle dévastateur - et pour le moment presque exclusif - que la pornographie présente à des milliers d'hommes et de femmes qui n'ont pas les moyens de résister à une identification à ces modèles irréels et inhumains, et nous pensons aux adolescents en particulier.

La pornographie pourrait être drôle.

Elle ne l'est pas lorsque nous voyons les effets désastreux qu'elle produit sur les hommes et les femmes qui ne peuvent pas s'empêcher de se comparer à ces modèles complètement irréalistes.

"Suis-je normal ?", se demande Gérard, "Il me faut plus d'une heure pour re-bander après avoir éjaculé !"

Louis a vu, dans une cassette porno, un homme "limer" sa partenaire pendant un temps qui lui est apparu comme infini. Il se compare et s'inquiète.

"Je n'aime pas que Marcel éjacule sur mon visage; ça ne m'excite pas, ça me pique la peau mais j'ai vu, à la télé, des femmes qui semblaient aimer ça. Est-ce que je dois aimer ça ?" nous demande Camille.

Outre ces ravages quant à la "normalité", la pornographie présente une autre caractéristique **désastreuse** : le sexe y est complètement coupé du cœur.

Ces hommes et ces femmes qui s'agitent sous nos yeux ne font même pas semblant de s'aimer. Généralement, ils "copulent" quelques secondes - quelques minutes dans les meilleurs des cas - après s'être vus pour la première fois. Aucune tendresse, aucune attention, aucune lenteur, aucun mot d'amour, aucune caresse autre que génitale et généralement mécanique.

Les films "normaux", quand ils nous présentent des scènes érotiques sont presque toujours fondés sur un modèle de sexualité très masculine : excitée, rapide, orientée vers l'orgasme.

Combien rares sont les scènes longues, tendres, joyeuses, sensuelles **et** génitales.

Il semble, hélas, que cela soit l'un ou l'autre : fleur bleue sans sexe ou sexe sans amour.

Triste choix !

Vivement des films érotiques "hard", sensuels, féminins, humains, drôles et excitants.

L'initiation : une composante essentielle dans la communication sexuelle au sein du couple

1) La femme, initiatrice d'une sensualité sexuelle

"La manière dont nous faisons l'amour ne me convient plus. La lune de miel est terminée. J'ai changé. Tu as changé. Notre relation a changé. J'ai besoin d'autre chose. Je n'ai ni envie d'aller faire l'amour avec un autre, ni envie que tu ailles faire l'amour "ailleurs". J'ai envie d'avoir du plaisir avec toi car une sexualité heureuse fait partie d'une vie de couple épanouie. Je ne veux pas me résigner. Dès lors, je vais développer une forme nouvelle pour notre sexualité qui ne sera pas en concurrence avec ta manière de vivre notre sexualité mais qui va lui être complémentaire. Et pour cela, je vais éveiller mon talent d'initiatrice."

Ce discours représente un double défi.

Premier défi : les femmes sont, depuis des siècles, soumises sexuellement. Depuis le mouvement de libération de la femme, elles sont devenues indépendantes financièrement, professionnellement, socialement et même familialement (les hommes participent de plus en plus aux tâches ménagères et à l'éducation des enfants). Mais sexuellement, la majorité des femmes reste très soumise. Devenir une initiatrice demande à la femme de développer son autonomie et de devenir une véritable partenaire dans la sexualité.

Deuxième défi : les modèles n'existent pas en ce qui concerne une sexualité féminine. Il faut donc les inventer. Ce qui nous est montré au cinéma, expliqué dans les journaux féminins, raconté dans les livres érotiques est issu d'une sexualité de nature très masculine, orientée vers un objectif, beaucoup plus sexuelle que sensuelle.

Dans ce chapitre nous voulons dire aux femmes qu'elles sont responsables à 50 % de ce qui se passe dans leur lit.

Ce n'est pas entièrement *"la faute"* de leur homme si leur sexualité ne leur convient pas ou plus. Or, elles ont souvent tendance à le penser : *"Si je n'ai pas de plaisir à faire l'amour, c'est parce qu'il ne sait pas s'y prendre"*. *"Il éjacule trop vite"*. *"Il ne me caresse pas assez bien"*. *"Il veut du sexe trop vite"*. C'est toujours la faute de l'autre.

Blâmer un homme n'améliore pas la relation sexuelle d'un couple.

Par contre, proposer de nouvelles manières de faire peut changer quelque chose.

Prendre des initiatives demande du courage.

Les femmes réalisent qu'il n'est pas si facile d'être initiatrices, et en même temps qu'il n'est pas si simple, pour les hommes, d'être culturellement *"obligés"* d'être initiateurs.

Les femmes attendent beaucoup de leur partenaire dans leur sexualité. Elles participent au mythe que l'homme serait un grand connaisseur des plaisirs charnels. Chez lui

ce serait inné. Il n'aurait pas besoin d'apprendre, il aurait toujours su ! Quand leur plaisir n'est pas au rendez-vous, elles pensent soit : *"Cet homme est un mauvais amant, le prochain sera le bon"*, soit : *"Je suis une incapable, je ne mérite pas de plaisir, je n'y arriverai pas, ce n'est pas pour moi."*

Dans un cas comme dans l'autre, c'est l'impasse.

Le "*prochain*" est rarement "*le bon*", et le mépris de soi n'arrange rien, bien au contraire.

Cette profonde frustration va engendrer de l'animosité qui va dégrader petit à petit la relation amoureuse.

Pour dépasser cette frustration, il s'agit pour la femme d'OSER.

OSER DIRE.

OSER ETRE INITIATRICE.

OSER AGIR POUR QUE "ÇA" DEVIENNE COMME ELLE A ENVIE QUE CE SOIT.

Et ce n'est pas facile. Comme il lui faut tout inventer, une femme va commencer par essayer, se tromper, se soumettre à nouveau, essayer encore pour que finalement "*ça*" marche.



Revenons à la lune de miel sexuelle : tout va bien, les deux partenaires s'aiment, ne remarquent même pas si quelque chose n'est pas tout à fait facile dans leur sexualité; ils font l'amour.

Et puis, tout à coup ou petit à petit - après un temps variable selon les couples - la lune de miel prend fin.

Souvent c'est la femme, qui la première réalise que son désir sexuel a changé.

"Que se passe-t-il ?", se demande-t-elle, *"J'ai moins envie de faire l'amour, j'ai moins d'excitation, serait-ce que j'aime moins mon partenaire ?"*

La plupart des femmes réalisent que l'amour et le désir pour leur homme est toujours présent, simplement la forme a changé.

La lune de miel est finie. Il s'agit d'en faire le deuil et d'accepter la dimension dynamique de la relation amoureuse. Un couple ça bouge, ça vit et tant mieux !

Le risque existe qu'à la fin de la lune de miel, les femmes, lassées par cette sexualité masculine répétitive, se résignent. Elles ne disent rien, continuent comme si de rien n'était. Une sexualité de plus en plus routinière s'installe. Aucun des deux partenaires n'y trouvent un réel plaisir. Ils sont l'un et l'autre conscients que cette sexualité ne permet pas à leur amour de s'épanouir. Frustrations et agressivités larvées vont empoisonner la vie du couple.

Les femmes peuvent décider, au contraire, de prendre la responsabilité de 50 % de ce qui se passe dans leur lit. Elles décident de changer ce qui ne leur convient plus.

C'est ce que nous appelons l'émergence de l'initiatrice.

Initiatrice d'une **sensualité sexuelle féminine** où la *relaxation, la lenteur, la tendresse, l'ici et maintenant, l'absence d'objectif à atteindre* seront les nouvelles composantes des rencontres amoureuses. Cette sensualité que les femmes pressentent, perçoivent mais ne savent pas toujours concrétiser.

Une initiatrice n'est pas seulement une femme très active sexuellement. Une femme très sexy, qui ose faire des strip-tease, prendre des positions peu "orthodoxes", faire l'amour dans des lieux inhabituels, embrasser le sexe de son partenaire, se faire sodomiser, n'est pas une initiatrice au sens où nous l'entendons. Elle participe à une forme de sexualité masculine. Elle n'apporte pas - pas encore - à son couple la polarité féminine nécessaire à l'équilibre, dans la durée, de toute relation sexuelle.

Beaucoup de femmes ont peur de devenir initiatrices car elles craignent de passer pour une putain.

Elles n'initient jamais la relation sexuelle, n'agissent pratiquement pas pendant l'acte d'amour et ne manifestent que très peu leur plaisir.

Cette confusion entre putain et initiatrice a des racines profondes. Les modèles socioculturels restent très dévalorisants pour les femmes : une femme est intelligente ou belle mais elle doit choisir ! Elle ne peut pas être puissante sans être méchante. Il reste de bon ton qu'elle soit "gentille". Même si tout ces programmes sont très sérieusement remis en question depuis 30 ans, ils sont encore très présents dans les inconscients individuels et dans l'inconscient collectif. Ils se retrouvent évidemment dans la sexualité.

Devenir une initiatrice demande aux femmes de sortir de ce rôle de soumission, d'oser dépasser leurs peurs et d'oser dire ce dont elles ont envie.

Il est nécessaire de s'armer de courage car au début, les femmes ont très peur et si elles rencontrent un peu de résistance chez leur partenaire, elles auront tendance à abandonner.



Ajanta : Dans ma vie sexuelle, j'avais développé une grande habileté à faire l'amour de manière masculine. Je prenais des initiatives érotiques avec peu de tabous, au grand bonheur de mes partenaires. Mon inspiration venait essentiellement de l'érotisme du cinéma des années 70 (Emmanuelle, Histoire d'O).

Je pensais être ainsi une initiatrice. J'avais du succès mais en fait assez peu de réel plaisir physique. Mon plaisir était très cérébral.

Lorsque j'ai appris, compris (suite à des lectures et des séminaires) qu'il y avait une autre forme d'initiatrice, j'étais fort intriguée et il m'a fallu du temps pour comprendre toutes les implications de cette nouvelle forme de sexualité.

Je ne pense d'ailleurs pas en avoir terminé avec mon exploration et ma compréhension de ce formidable outil qu'est la sexualité féminine.

Cela n'a pas été facile de devenir une véritable initiatrice à la sexualité féminine. J'en avais très envie car cela répondait à une aspiration de ma part (retrouver une harmonie dans ma vie sexuelle) mais je me suis confrontée à plusieurs obstacles, les deux principaux étant :

1) l'habitude que j'avais soit de me laisser faire passivement soit d'être l'initiatrice d'une sexualité "masculine".

Il m'a fallu explorer le non-faire et l'immobilité, avec toutes mes peurs dont l'essentiel était celle de m'ennuyer.

Il m'a fallu prendre en charge le déroulement de la relation sexuelle :

- apprendre à donner et à demander des caresses tendres et sensuelles*
- ralentir le rythme des va-et-vient de mon partenaire*
- donner des directives claires et précises sur mes besoins de faire des pauses tout en restant présents tous les deux*
- ne pas fuir dans le sommeil ou tout simplement ne pas abandonner.*

C'était aussi me donner le droit à l'erreur.

Petit à petit je suis devenue l'artisane de mon plaisir et de mon bonheur retrouvé avec mon homme. Les "progrès" que je réalisais dans ce domaine m'aidaient à continuer et à tenir bon.

2) les résistances de mon homme.

Il était difficile aussi pour lui de me laisser prendre les rênes de notre sexualité. Il ne trouvait pas toujours son compte dans l'exploration du non-faire et de l'immobilité; il avait peur, ne sentait rien au

début, débordait (et cela ne lui plaisait pas), s'endormait (ce qui me rendait extrêmement triste).

Avec le temps, nos rencontres sont devenues très profondes lorsque nous pratiquons cette forme de sexualité. Les sensations dans mon vagin et sur sa verge se sont affinées. J'ai le sentiment que nous sentons beaucoup plus, de manière très subtile. Il m'est possible, à partir de l'immobilité, de sentir des mouvements agréables de contraction de mon vagin. Ces mouvements peuvent s'amplifier et mon bassin se met à bouger, très finement, très lentement. Il me semble encore aujourd'hui, que je ne fais rien, que je laisse faire.

Il est très important que pendant ces moments-là, Serge ne bouge absolument pas. Il reste tout à fait immobile, se met totalement en réceptivité, prenant le rôle de celui qui se laisse faire. D'après lui, et je le crois, c'est devenu très agréable. Il m'a fallu être très vigilante pour le tenir immobile ! Il était très tenté de bouger dès que mon vagin et mon bassin se mettaient en mouvement.

Nous continuons à explorer cette forme de sexualité et il est important pour moi de garder le rôle d'initiatrice pendant ces phases-là. Autrement, l'habitude reprend le dessus (je me laisse faire) !



Nous découvrons, à travers notre pratique de psychosexologues, que beaucoup de femmes font encore l'amour sans en avoir réellement envie. Pourquoi acceptent-elles de subir le "devoir conjugal" ? Le plus souvent parce qu'elles ont peur que leur homme prenne une maîtresse ou les quitte. Cette attitude ne nous paraît pas une bonne solution. Outre que les femmes qui "ouvrent les jambes" se font gravement

violence, il est certain que les maris de ces femmes-là sont profondément conscients qu'elles n'ont pas vraiment envie de faire l'amour. Or, les hommes désirent une femme vivante qui a réellement envie de faire l'amour avec eux et qui y trouve du plaisir.

L'éveil de l'initiatrice qui ose dire ce dont elle a envie, présente au moins trois avantages :

1. La femme a réellement du plaisir en faisant l'amour.
2. Elle n'aura plus peur - ou moins peur - que son homme la quitte ou la trompe puisqu'il aura une sexualité satisfaisante, vivante, avec une femme réellement présente.
3. Le couple dont la vie sexuelle est épanouie, va beaucoup mieux dans la vie en général : une meilleure santé, une relation plus harmonieuse avec les enfants, plus de satisfactions au travail, plus de joie de vivre dans toutes les circonstances de la vie.



Il importe d'être très subtile dans la manière d'être **initiatrice**.

Si les femmes ont appris pendant des siècles à être soumises, les hommes, eux, ont appris à dominer les femmes.

Quand une femme se met à dire : *"Écoute, ça ne me convient pas - ou plus - comme nous faisons l'amour et j'aimerais inventer de nouvelles manières"*, il s'agit d'être habile car son homme risque d'avoir peur et de se bloquer.

Rappelons que la plupart des hommes sont fragiles pour tout ce qui touche à leur sexualité.

C'est vraiment le moment, pour la femme, de mettre en œuvre ses qualités de **cœur** dans ce rôle d'initiatrice, de soutenir son homme et de le rassurer sur ses capacités sexuelles lorsqu'elle lui explique ce qu'elle veut et ce qu'elle aime.

Caroline et Nicolas

Caroline a 28 ans. Elle est employée des chemins de fer. Elle parle couramment trois langues. Elle est peu démonstrative mais très sensible. Elle est mariée depuis sept ans avec Nicolas. Ils ont deux garçons de 5 et 2 ans. Nicolas a le même âge que Caroline. Il est programmeur. Il est très jovial, d'un contact facile au premier abord mais est beaucoup moins à l'aise dès lors qu'il s'agit de son intimité, en particulier de son intimité sexuelle.

Caroline a pris l'initiative de nous consulter, leur vie sexuelle étant devenue peu satisfaisante, répétitive et monotone. Il s'est avéré que la communication sexuelle était pratiquement inexistante entre eux. Nous leur avons transmis divers outils de communication (les rendez-vous mensuels d'écoute silencieuse, les rendez-vous d'amour, le dialogue des sexes, l'expression claire des désirs et des émotions...).

Nous avons aussi partagé avec eux notre conception dynamique de l'histoire d'un couple, en avançant l'hypothèse que s'ils s'étaient installés dans la monotonie, c'était parce qu'ils n'avaient pas pu partager la "*deuxième phase*", une sexualité féminine. Nous avons donc suggéré à Caroline d'expérimenter le rôle d'initiatrice. Cette proposition leur a convenu.

Au fil des consultations, Caroline s'est révélée très capable d'être initiatrice; de son côté, Nicolas a pris confiance en lui; il a accepté d'être initié par Caroline et a développé une compétence à exprimer ses désirs et ses émotions. Nous leur avons demandé de nous raconter par écrit leur dernière rencontre amoureuse et sexuelle. Caroline a, la première, pris la plume; elle a donné son texte à lire à Nicolas. Il l'a commenté.

Caroline : hier soir, je me suis mise au lit vers 10 heures. J'étais fatiguée mais j'avais passé une bonne soirée et je me sentais amoureuse de Nicolas.

Il est entré dans le lit tout nu et est venu se coller contre moi, par derrière, avec une énergie sexuelle forte. Je sentais

son sexe dur contre le bas de mon dos. Il a commencé à m'embrasser fougueusement dans le cou.

Je me suis laissé faire; c'était agréable.

Tout à coup, j'ai senti qu'il arrêta de m'embrasser. J'ai pensé que, sans doute, il attendait que je devienne active à mon tour, mais je n'en avais pas envie. J'avais seulement envie d'être chouchoutée...

C'était la fin de mes règles, mon sexe était sensible, fragile. Il ne pouvait pas être aimé passionnément. Il lui fallait de la douceur et de la lenteur.

J'ai dit à Nicolas : *"Non, je n'ai pas envie."*

Il est resté silencieux et m'a gardée dans ses bras.

Il a perdu son érection.

Je me sentais vraiment bien, près de lui, à sentir son amour, sa douceur.

Après quelques minutes, nous sommes retournés et c'est moi qui me suis lovée contre son dos. Après un certain temps, j'ai senti que mon désir s'éveillait, que j'avais envie de mon homme.

Mais, ce soir-là, la manière passionnée dont il était venu vers moi ne me convenait pas.

Je devais guider la relation sexuelle pour qu'elle me convienne.

Je lui ai demandé de caresser mon clitoris, ce qu'il a fait de façon exquise. Il m'a menée tout au bord du plaisir.

J'étais donc très *"sexuelle"* et j'ai eu envie d'embrasser son sexe.

Je l'ai pris dans ma bouche et puis j'ai embrassé ses testicules. Je lui ai massé le périnée avec un doigt. J'ai beaucoup joué avec ma langue, tout autour de son gland.

J'ai eu envie d'être pénétrée. Je le lui ai demandé.

Il m'a proposé la position de l'amazone, moi assise à califourchon sur lui couché sur le dos.

Je n'ai pas voulu parce que, dans ma tête, j'étais en charge du "programme". J'avais ma petite idée de ce dont j'avais envie, le rythme, la position, etc.

J'ai dit non à l'amazone.

Je lui ai dit que je voulais qu'il vienne sur moi, dans la position du missionnaire, ce qu'il a fait.

C'était bon. J'étais très mouillée parce qu'il m'avait caressée. J'étais très excitée.

Il est entré en moi. Il est resté sans bouger un long moment, ce qui a permis à mon sexe de s'habituer à son sexe, d'affiner mes sensations et de commencer à faire des contractions pour serrer son pénis.

Nos deux plaisirs ont augmenté très fort et j'ai eu envie qu'il éjacule.

Il a commencé à me parler, à me dire des choses merveilleuses qui m'excitaient beaucoup. Ce n'était pas sauvage, c'était des mots qui m'ouvraient le cœur : *"Tu es belle, je t'aime. J'aime faire l'amour avec toi."*

Je lui ai dit : *"Viens, éjacule et après tu me donneras du plaisir, tu me caresseras."*

Il a été de plus en plus vite; son plaisir montait ; il me le disait au fur et à mesure et ça me faisait du bien de l'entendre.

Il a éjaculé.

Il est resté un long moment à l'intérieur de moi, sans bouger. J'éprouvais des sensations subtiles et délicieuses à l'intérieur de mon vagin.

Il s'est retiré tout doucement.

Il m'a caressée, pas tellement longuement d'ailleurs parce que j'étais très excitée !

J'ai eu un orgasme clitoridien.

Plus tard, après avoir passé un long moment dans les bras l'un de l'autre, nous sommes endormis.

Nicolas : J'ai lu ce que Caroline a écrit et je suis émerveillé par la superbe manière dont elle raconte cette soirée d'initiation.

J'aimerais partager la manière dont moi j'ai vécu certains moments forts de cette soirée.

Je suis en effet venu vers Caroline avec une énergie sexuelle très forte et j'ai bien senti au bout d'un moment que son énergie à elle n'était pas au rendez-vous.

Si je me suis arrêté, c'est parce que je la connais bien et que je ne sentais pas son énergie sexuelle. Elle a mis des mots sur cette réalité en me disant : *"Non, je n'ai pas envie."*

Me heurter à sa non-envie de faire l'amour est toujours un moment fragile énergétiquement et affectivement.

Energétiquement, ça me demande un effort de ramener cette énergie sexuelle forte à l'intérieur de moi et la transformer en une énergie de cœur, de tendresse.

Affectivement, je suis facilement en contact avec : *"Elle me rejette, elle a moins de désir pour moi, ça ne serait pas arrivé au début de notre relation."*

Il y a une petite insécurité mais ce n'est pas trop difficile à gérer.

Il y a un moment de notre rencontre que Caroline n'a pas décrit et que j'ai envie de raconter. Il y a eu, avant qu'elle me demande de la caresser, un long moment que j'ai bien aimé.

Lorsqu'elle s'est allongée contre mon dos, nous étions en cuillère. Immobile d'abord, elle a commencé des petits mouvements du bassin, très agréables.

Et je me suis souvenu de ce qu'elle m'avait dit lors de notre dernier rendez-vous mensuel d'écoute silencieuse : *"Après une pause, quand je commence à bouger, c'est important que tu reçoives mon mouvement, que tu ne te mettes pas à bouger, en tous cas pas tout de suite."*

Je suis donc resté immobile, recevant ses délicieux mouvements de bassin. Je ne suis pas devenu actif. C'est, me

semble-t-il, ce moment-là qui lui a permis de recontacter son énergie sexuelle propre.

Je trouve que cette soirée est une belle illustration de ce qu' Ajanta et Serge nous ont fait découvrir : le va-et-vient "*masculin-féminin*" dans la façon de faire l'amour.

J'ai d'abord été vers Caroline avec une énergie sexuelle très agissante, très entreprenante, très masculine.

Et elle a dit : "*Non.*"

Et j'ai accepté ce non. J'ai accepté que se crée un "*vide fertile*" intermédiaire avant qu'elle ne revienne vers moi avec une énergie sexuelle plus *féminine*.

Le passage d'un type d'énergie à l'autre me demande un effort, une conscience mais je m'en félicite. Je m'ouvre en effet à des espaces plus lents, plus sensuels auxquels je n'aurais pas accès si Caroline ne m'y guidait pas, si elle ne m'y invitait pas ! Elle a été, à ce sujet, mon *initiatrice* et j'adore ça.

J'ai beaucoup aimé aussi ce moment de communication sexuelle : "*Éjacule, tu me caresseras après.*"

C'est clair, précis et ça m'a permis de me laisser aller vers mon orgasme éjaculatoire, sans perdre une partie de mon énergie à me préoccuper de faire jouir Caroline.



Nous avons eu beaucoup de plaisir à lire ce compte-rendu de Caroline et Nicolas.

Il nous conforte dans la croyance que la communication sexuelle, même si elle est quasiment inexistante pendant des années, peut s'acquérir et transformer profondément la vie amoureuse et sexuelle d'un couple.

Plusieurs moments remarquables émergent de ce récit :

- Caroline a su dire NON et la suite fait apparaître combien elle a eu raison. Après avoir dit non, elle a accueilli la

montée progressive, à son rythme, de sa propre énergie sexuelle et elle a pu s'installer consciemment dans son rôle d'initiatrice.

- Nicolas a non seulement accepté ce rôle voulu par Caroline mais il déclare avoir adoré ça ! Il a, par ailleurs, su entendre le NON de Caroline. Il ne nie pas que ce fut, pour lui, un moment inconfortable mais il est resté présent, il ne s'est pas refermé, il a accepté, comme il le dit très joliment, que s'installe un "*vide fertile*", un moment de non-faire.



L'homme invité à être initié pourrait s'inquiéter : "*Non mais sans blague, elle veut me dire ce que je dois faire, le rythme, la manière, le moment ! Et moi là-dedans ?*"

Deux choses paraissent importantes à ce sujet :

- Dans un couple engagé dans la durée, grâce au rôle d'initiatrice de la femme, l'homme va rendre plus vivante la part féminine de son être. Une initiatrice cherche à éveiller la "*femme intérieure*" de son homme. Elle souhaite qu'il puisse expérimenter tout le plaisir qu'il y a à recevoir, à sentir, à être juste là, à accepter de la tendresse, sans rien avoir à faire; qu'il puisse comprendre ce que lui apporte l'appropriement de son côté réceptif, féminin ; qu'il puisse reconnaître sa sensualité et la partager avec sa femme.

En vertu du principe des polarités - plus une polarité sera vivante, vécue, plus la polarité inverse le sera aussi - la part masculine de son être va aussi être plus vivante.

Non seulement l'homme n'est pas castré mais il n'en devient que plus viril. En donnant plus de place à sa "*femme intérieure*", sa sexualité s'enrichit. Parfois il sera l'initié et parfois il sera l'initiateur d'une sexualité complètement masculine : puissante, rapide, orientée vers un but. Il sera d'autant plus à l'aise dans ces moments-là - et accepté par sa partenaire - qu'il y aura des moments "*féminins*" dans sa

sexualité. Un meilleur équilibre est atteint. Rappelons que dans certains couples, les polarités sont inversées : l'homme est plus sensuel, passif, lent et la femme plus sexuelle, active, rapide. Ce n'est pas un problème dès lors que cette réalité est nommée et acceptée.

- Un homme, lorsque sa compagne l'initie à de nouveaux espaces inconnus, ressent des **peurs**.

Il lui est difficile d'accepter d'avoir peur, de la sentir, de la dire. *"Je suis un homme et j'ai peur"* reste, pour beaucoup d'hommes, une réalité difficile à affronter.



Serge : Dans mon expérience personnelle, la découverte de l'immobilité partagée pendant la pénétration, proposée par *"mon initiatrice"*, m'a fait très peur. Au début, c'était vraiment : *"Au secours ! Qu'est-ce qui m'arrive ? Je ne sens plus rien. Je ne sais même plus si je bande ou pas."*

Donc insécurité et peur.

Petit à petit, j'ai découvert qu'il y avait dans ces moments d'immobilité pendant la pénétration, un bien-être et une relaxation profondes et des sensations sexuelles nouvelles.

Des peurs présentes au début d'une initiation valent donc la peine d'être traversées.

Il y a d'ailleurs quelque chose de délicieux, en tant qu'homme, à se laisser prendre par la main, à n'avoir plus rien à décider, à n'avoir plus d'initiative à prendre.



Ajanta : Lorsque j'ai commencé à initier Serge à plus de féminité dans nos relations sexuelles, il a rencontré des résistances. Il grondait, s'affolait, rouspétait ou s'endormait !

J'ai dû accepter ces peurs, sans jugement et sans pour autant abandonner mon rôle d'initiatrice.

C'est tout un programme, pour la femme comme pour l'homme, de changer les rôles dans une vie sexuelle. La créativité, le jeu et la subtilité sont des atouts importants de l'initiatrice.

Le **toucher** sera un moyen privilégié d'initier un homme à une sexualité plus féminine.

Souvent, chacun touche l'autre de la manière dont il aime être touché.

Les hommes qui aiment que leur sexe soit rapidement touché, touchent rapidement le sexe de leur partenaire.

Et les femmes qui aiment être longuement caressées sur tout le corps, vont longuement caresser leur homme sur tout le corps.

Il existe différentes manières créatives et agréables d'expliquer à un homme combien une femme aime que tout son corps soit caressé et pas seulement son sexe et ses seins. Par exemple, donner un rendez-vous à son homme pour un massage, hors contexte sexuel. Cela lui permet d'expérimenter, de recevoir, de sentir le plaisir d'être là entre les mains de sa bien-aimée, de se laisser faire. Cela lui donne la possibilité de réaliser comment sa partenaire aime être touchée.

Il est important de bien connaître les préférences de l'autre. Il n'est pas toujours judicieux de donner à son partenaire les caresses que l'on aime soi-même recevoir.



Ajanta : Serge aime que je prenne le bout de ses seins entre mes doigts et que je les pince assez fort. C'est une caresse qui me serait désagréable. J'ai dû apprendre à donner différemment de la manière dont j'aime recevoir.



Les hommes et les femmes, lorsqu'ils se retrouvent pour une rencontre amoureuse et sexuelle, ont des **températures sexuelles** différentes.

C'est à l'initiatrice qu'il appartient de faire prendre conscience aux hommes de cette différence.

Souvent, quand un homme se rapproche sexuellement de sa femme il a une température sexuelle élevée. Sur une échelle de 0 à 100, disons qu'il est à 75°. Il sait qu'il a envie de pénétrer sa partenaire.

Une femme, après la lune de miel, met plus de temps à sentir son excitation. Au moment où la rencontre débute, disons qu'elle a une température sexuelle de 20°. Dans une situation où elle n'est pas encore excitée alors que son homme l'est, elle risque de lui dire : *"Non, je n'ai pas envie de faire l'amour."* Elle se coupe alors de toute relation sexuelle pour le seul motif qu'au moment où elle dit non, elle n'a pas envie d'être pénétrée.

En réalité, elle n'a pas eu le temps de se préparer à ouvrir son sexe pour recevoir son homme.

Plus de lenteur, au commencement d'une rencontre, un long câlin dans les bras l'un de l'autre, des baisers et des caresses à d'autres endroits que les seins et le sexe, sont ce dont la plupart des femmes ont besoin pour avoir envie d'accueillir le sexe de leur homme en elle.

Il est important de pouvoir dire : *"Ce soir, je n'ai pas envie d'être pénétrée tout de suite. J'ai envie de rester proche de toi, j'ai envie de te câliner, de te toucher, j'ai envie d'être caressée, j'ai envie de te caresser et peut-être qu'après j'aurai envie d'être pénétrée."*

Cette différence d'approche de la relation sexuelle n'est pas un caprice. Cette dissemblance se retrouve quand un homme demande à une femme : *"J'ai envie de faire l'amour et toi?"* et qu'elle lui répond : *"Je ne sais pas."*

C'est difficile à comprendre pour un homme. Lui, en général, il sait s'il a envie ou non de faire l'amour. Il sent s'il

est sexuellement excité ou non. Il a bien de la difficulté à croire sa femme quand elle lui dit "*qu'elle ne sait pas*".

Pourtant, pour une femme c'est différent et c'est aux femmes qu'il appartient de l'expliquer aux hommes. Il est vrai qu'une femme ne sait pas toujours si elle a envie de faire l'amour ou pas. Elle est, parfois, dans un état de "ni oui, ni non". Il se peut qu'après des caresses réciproques, son corps et son sexe s'éveillent et il se peut que non.

Et si le non l'emporte, il n'est pas obligatoire d'en rester là. Toutes sortes d'alternatives se présentent aux couples (voir le chapitre V : non et chapitre VIII : la différence des rythmes).



Une autre qualité essentielle que l'initiatrice peut transmettre à son homme, c'est la **lenteur**. C'est oser lui dire : "*Plus lentement, tu vas trop vite pour moi.*"

L'énergie sexuelle masculine pousse naturellement l'homme à bouger de plus en plus vite. Il y a accumulation progressive de plaisirs et de tensions pour aboutir à une explosion orgasmique.

Il y a une autre manière beaucoup plus lente, beaucoup plus tranquille de faire l'amour.

Plus implosive qu'explosive.

Par exemple, les va-et-vient du sexe de l'homme à l'intérieur du sexe de la femme ont souvent tendance à aller de plus en plus vite. L'objectif est un orgasme pour lui et, pense-t-il, pour elle.

Ce n'est pas toujours l'expérience des femmes : une accélération des mouvements n'est pas forcément synonyme de plus de plaisir pour la femme. Si le mouvement s'accélère, certaines femmes perdent même toutes sensations. Il y a un rythme moyen - ni trop lent ni trop rapide - qui est très agréable pour beaucoup de femmes.

De par la nature même de son énergie sexuelle, l'homme va généralement avoir tendance à accélérer ses mouvements et c'est à la femme à oser lui dire : *"Plus lentement, mon chéri, ralentis, oui, comme ça c'est bon."*

Il est juste de s'autoriser à **chercher** ensemble le bon rythme. Ce n'est guère possible de savoir du premier coup. Les essais et les erreurs sont inévitables. *Chercher ensemble* devient un jeu permanent. Des mouvements rapides pourront alterner avec des mouvements lents pour le plus grand bonheur des deux amants.



La lenteur peut aller jusqu'à l'apprentissage de l'**immobilité** : oser, pour un homme, rester avec son sexe à l'intérieur du sexe de sa partenaire, sans bouger, même si cela le fait débander. De toutes nouvelles sensations très fines, très subtiles peuvent se développer dans cette situation, autant pour l'homme que pour la femme.

C'est à l'initiatrice de proposer ce genre d'expériences puisque l'homme, de son côté, n'est pas naturellement porté à découvrir ces nouveaux espaces.

Une rencontre profonde, détendue, chaleureuse dans l'immobilité - de quelques minutes pour commencer, l'immobilité peut atteindre une heure - va permettre une autre manière de faire l'amour, un enrichissement de la sexualité.



En contrepartie de son rôle d'initiatrice, la femme doit se laisser entraîner dans des énergies masculines. Elle peut dire : *"L'autre soir, je t'ai initié ; tu t'es laissé faire et je t'en suis reconnaissante ; ce soir, c'est toi qui nous guides."*

Nous ne privilégions pas une manière ou une autre de faire l'amour. Les deux - masculine et féminine - sont importantes et se complètent merveilleusement. Une fois que l'homme aura accepté de se laisser guider par son initiatrice et aura éveillé sa femme intérieure, il aura, nous l'espérons, du plaisir à ces rencontres sexuelles "*féminines*".

Quand ces deux polarités d'une sexualité très complètes sont bien vécues, faire l'amour devient un jeu où alternent successivement féminité et virilité, sensualité et sexualité, relaxation et excitation. Chacun vit tour à tour des rythmes différents du sien. Le couple retrouve une dimension globale, incluant toutes les facettes de l'énergie sexuelle.



Qu'une femme réussisse à prendre son homme par la main et lui dise : "*Aujourd'hui, c'est moi qui mène la danse*" nous paraît essentiel.

Chaque femme aura ses envies, ses besoins. Nos exemples ne sont pas destinés à être copiés mais plutôt à inspirer les initiatrices potentielles qui nous lisent. C'est à chaque femme qu'il appartient de découvrir les formes de sexualité féminine qui lui conviennent.

Souvenez-vous : **personne ne sait mieux que vous ce qui est bon pour vous !**

2) L'homme, initiateur d'une sexualité pénétrante

Et les hommes ? N'ont ils pas à devenir, eux aussi, *initiateurs* ?

Ils le sont.

S'il appartient aux femmes d'éveiller les hommes à la sensualité, les hommes éveillent les femmes à la sexualité. Plus précisément à la pénétration.

L'énergie sexuelle des hommes les pousse, naturellement, à la pénétration. Ce faisant ils initient les femmes aux sensations de l'intérieur de leur vagin.

Plusieurs conditions sont souhaitables pour qu'une femme accède à la conscience subtile de ses sensations vaginales

- un climat de confiance
- un état de relaxation
- une véritable ouverture du sexe : c'est-à-dire plus qu'une ouverture purement physiologique du vagin rendant la pénétration possible, mais une ouverture qui appelle, qui désire la pénétration par le sexe masculin.

Lorsqu'il y a un traumatisme antérieur : viol, abus sexuel ou accouchement très difficile, il est utile de faire un travail de guérison et d'acceptation de ces chocs de vie (travail psychologique et corporel).

Nous ne développerons pas davantage le processus d'initiation par l'homme à la sexualité-pénétration. Il nous semble en effet que cette initiation, portée par la culture dominante, se fait spontanément. Au contraire de ce que nous avons vu pour les femmes, l'initiation par les hommes ne fait l'objet d'aucun jugement. C'est ce qui est attendu d'eux.

Le difficile équilibre douceur-puissance

Les hommes, dans leur fonction d'initiateur à la pénétration, rencontrent souvent une difficulté : trouver l'équilibre entre une nécessaire douceur et une légitime puissance.



Serge

J'étais jeune adulte au plus fort du M.L.F. (Mouvement de Libération de la Femme) dans les années 70. J'ai été un militant féministe et je ne le regrette pas. Ma sexualité est, inconsciemment, devenue "*politiquement correcte*" : sincèrement horrifié par des millénaires de brutalités sexuelles masculines, j'avais "*décidé*" d'être un amant doux, attentionné, respectueux, à l'écoute des besoins de ma partenaire, gentil.

Trop gentil !

La peur de reproduire des comportements brutaux m'a amené à porter un jugement négatif sur ma puissance sexuelle naturelle. Pour dire les choses simplement, j'étais tombé dans l'excès de toujours demander aimablement à ma partenaire la permission de la pénétrer ! J'ai retrouvé, petit à petit, la capacité d'exprimer spontanément ma puissance sexuelle naturelle. J'ai appris à faire confiance à ma partenaire : elle me fixera des limites si mon énergie sexuelle est trop forte pour elle.

Trop d'égards de la part des hommes dans la relation sexuelle, peuvent, paradoxalement, créer une frustration chez les femmes qui en arrivent à dire (ou à penser) : "*Je ne suis pas fragile, BAISE-MOI*" !



Serge

Pour accéder à cet équilibre douceur-puissance, j'ai dû me débarrasser d'une croyance profondément ancrée au plus profond de moi : être pénétrée reste, pour une femme, un désagrément, un devoir, une corvée.

Intellectuellement, culturellement, consciemment, je ne le pensais pas. Mais profondément, obscurément, inconsciemment (individuellement mais plus encore collectivement) je portais cette croyance en moi.

Cela m'amenait à "*négocier*" le droit de pénétrer ma partenaire en lui offrant, en compensation, une gentillesse excessive.

Débarrassé de cette croyance - je sais maintenant que les femmes aiment vraiment être pénétrées dès lors que leur cœur est ouvert - je peux accueillir cette belle part de moi : l'expression joyeuse de ma puissance sexuelle d'initiateur.

Avons nous besoin de préciser que la puissance - l'énergie du ventre, du "hara" oriental, du sexe - n'a rien à voir avec la violence ?

Toute forme de violence, verbale ou physique, blessante pour le partenaire, est à éviter dans la relation amoureuse et sexuelle.

Mais se couper de sa puissance par peur de la violence, c'est jeter le bébé avec l'eau du bain !

3) Le couple "initiateur - initié"

La femme initie à la sensualité sexuelle. L'homme se laisse initier.

L'homme initie à la sexualité pénétrante. La femme se laisse initier.

Les deux énergies - sensualité et pénétration - se complètent harmonieusement. L'équilibre est atteint lorsque chaque partenaire se laisse entraîner dans l'espace naturel de l'autre. Les amants peuvent se laisser porter sur les vagues de leur rencontre amoureuse. Vagues subtiles et lentes pour les femmes. Vagues tempétueuses et puissantes pour les hommes. Chacun s'enrichit au contact des énergies de l'autre. C'est la danse des androgynes.

Il veut du sexe, elle veut du romantisme

Les attentions - les fleurs, les petits bisous, les regards complices lors de sorties en société, les cadeaux, les petits mots - sont très importants pour la femme.

Pourquoi ? Parce que le plus souvent, la femme s'occupe beaucoup des autres - les enfants, la famille, le ménage - dans sa vie quotidienne. Elle a besoin, pour se détendre, d'avoir la certitude confiante que son homme prendra soin d'elle. Les attentions romantiques lui confirment que son homme l'aime et pense à elle. Ainsi rassurée, elle est généralement beaucoup plus disposée à une rencontre sexuelle.

Ces marques d'amour sont très présentes pendant la lune de miel mais elles ont tendance, par la suite, à diminuer ou à disparaître comme si les hommes pensaient que ces attentions étaient justifiées au début d'une relation - spécialement quand ils "courtisent" - mais n'étaient plus nécessaires par la suite. Une fois la femme conquise, il ne serait plus utile de lui manifester des signes de séduction. L'homme a souvent tendance, après la lune de miel, à considérer que l'amour de sa partenaire lui est définitivement acquis.

Pourtant, nous sommes absolument convaincus - **toutes les femmes des couples qui nous consultent nous le disent** - que ces attentions sont à maintenir tout au long de la relation amoureuse pour que la relation sexuelle reste bonne.

Toutes les femmes - ou presque - ont besoin de ces manifestations romantiques d'amour pour continuer à avoir envie d'ouvrir leur sexe à la pénétration par le sexe de l'homme.

Cela peut paraître choquant d'exprimer les choses ainsi mais c'est la réalité.

Les femmes - en général - ne mettent pas d'échelles de valeurs aux attentions. Un petit cadeau a la même importance qu'un grand cadeau. Ce n'est pas le prix qui compte, c'est l'attention.

Le plus souvent, les femmes constatent la disparition de ces attentions et s'y résignent. Mais il en résulte qu'elles ont moins envie de faire l'amour et leur partenaire en souffre.

Nous ne pensons pas que cette résignation soit une bonne chose.

Mais nous ne pensons pas non plus que les reproches, le blâme, les récriminations - "*Tu ne m'apportes plus jamais des fleurs*" - soient une bonne solution. Au contraire, ces reproches vont bloquer l'homme qui va se sentir maladroit et rejeté. Et il n'apportera toujours pas de fleurs !

Comment améliorer la situation ?

Premièrement, en expliquant à son homme l'importance de ces marques d'attentions en prenant, bien sûr, toutes les précautions de communication dont nous avons déjà abondamment parlé.

Deuxièmement, nous proposons à la femme d'être initiatrice de ces moments romantiques; qu'elle offre à son partenaire ce qu'elle a envie de recevoir, qu'elle lui achète des fleurs, qu'elle l'invite, par surprise, au restaurant, qu'elle prépare un souper aux chandelles à la maison, qu'elle lui fasse couler un bain aux essences parfumées, qu'elle lui laisse un petit mot doux lorsqu'elle quitte la maison, etc., etc.

En bénéficiant de ces attentions charmantes, en sentant le plaisir d'être "*gâté*" par sa femme, un homme intégrera tout naturellement ces attentions dans sa vie de couple.

Ça peut prendre du temps, mais généralement - pas toujours hélas - ça marche et rien n'empêche la femme de continuer à avoir, elle aussi, ces attentions charmantes pour son homme !

La femme doit aussi apprendre à recevoir ces manifestations d'amour romantique.

Si elle blâme son partenaire en trouvant que ce n'est pas le "*bon*" bijou ou que ce ne sont pas les fleurs qu'elle aime, elle prend un grand risque. Son homme, lassé de ne jamais être à la hauteur, interrompra ces gestes d'amour. La femme a donc tout intérêt à soutenir son homme.

"Merci pour les jolies fleurs que j'ai trouvées sur la table de la cuisine" plutôt que "Quelle drôle d'idée de déposer les fleurs sur la table de la cuisine. Je veux que tu me les donnes personnellement."

Une femme peut apprendre à recevoir les attentions de son homme telles qu'elles lui sont offertes. Le guider, au lieu de le blâmer, afin qu'il comprenne de mieux en mieux ce qu'elle aime.

Les femmes ont donc besoin de romantisme qui n'a rien à voir avec le mythe du prince charmant.

Ce n'est pas un caprice.

Il ne s'agit pas, pour un homme, de réagir à ce besoin en disant : *"Oh, elles en sont encore là, c'est démodé, il faudrait qu'elles dépassent ce stade de conte de fées."*

Non ! ce n'est pas un caprice. C'est, pour une femme, un besoin légitime, important et le prendre en considération ne peut qu'améliorer la vie sexuelle et amoureuse d'un couple.

Comme l'homme a besoin de sexe pour sentir son cœur s'ouvrir, une femme a besoin de romantisme pour sentir son sexe s'ouvrir.

Les rendez-vous d'amour

La plupart des hommes et des femmes d'aujourd'hui ont de multiples activités dans tous les domaines de la vie.

Et la plupart d'entre eux partagent la croyance fausse qu'il suffit de vivre l'un à côté de l'autre pour entretenir une relation d'amour.

Au vu de notre expérience, personnelle et professionnelle, il n'en est rien.

Vivre l'un avec l'autre ne suffit pas à nourrir une vie amoureuse et sexuelle épanouissante.

Récemment un couple est venu nous consulter "*parce que, disaient-ils, ils étaient sur le point de faire faillite.*"

Cette métaphore économique était utilisée par l'homme, par ailleurs brillant administrateur de sociétés.

Nous lui avons demandé de nous préciser le temps qu'il consacrait respectivement à ses affaires et à son couple.

La réponse fut édifiante (et honnête !) : 95% à ses affaires et 5% à son couple.

Nous lui avons alors demandé ce qui se passerait s'il inversait les proportions : 95% à son couple et 5% à ses affaires.

"Je ferais faillite en trois mois", nous dit-il sans hésiter.

Pour qu'une relation d'amour reste vivante, il convient de lui consacrer du temps.

Comment rendre concrète cette formule un peu creuse ?

Nous suggérons (et nous pratiquons) *les rendez-vous d'amour*.

Cela peut sembler bizarre mais les bénéfices en sont immenses : la relation d'amour reste vivante.

Les rendez-vous permettent d'éviter de se retrouver uniquement en fin de soirée quand les enfants sont couchés, les amis partis, le film à la télé terminé, etc.

Il s'agit vraiment de prendre son agenda et de noter le jour et l'heure du rendez-vous. De cette façon, si une autre proposition nous est faite, nous pouvons facilement, après avoir consulté nos agendas, répondre : *"Non, nous ne sommes pas libres"*.

Il est important de laisser ce rendez-vous *"ouvert"*, c'est à dire de ne pas en décider le contenu d'avance.

Les rendez-vous ne sont pas des moments où il faut faire l'amour, mais plutôt un temps réservé exclusivement au couple.

Les contenus possibles de ces rendez-vous sont pratiquement infinis.

Il peut par exemple s'agir :

- d'un échange de massages
- d'une promenade en forêt, en amoureux
- d'un moment de tendresse, dans les bras l'un de l'autre, en silence ou en écoutant de la musique
- d'un moment où vous avez besoin d'échanger calmement à propos de l'un de vos enfants pour lequel vous vous faites du souci
- d'un dîner en tête à tête au restaurant

- d'une soirée culturelle en amoureux, cinéma, théâtre, concert

- et si la sexualité entre dans la danse, elle est bien-sûr la bienvenue !

Le manque de spontanéité est une objection souvent formulée par rapport aux rendez-vous.

Nous ne partageons pas ce point de vue pour trois raisons :

1) si le cadre est fixé, ce qui se passe à l'intérieur de ce cadre peut être complètement spontané. C'est au moment de la rencontre que le couple organise son espace-temps comme il l'entend.

2) se retrouver au lit à 11 h du soir parce que c'est l'heure de se coucher et en "profiter" pour faire l'amour ne nous apparaît pas très spontané...

3) lorsque deux amants qui ne vivent pas ensemble se donnent rendez-vous, ils savent bien qu'ils vont faire l'amour et cela ne nuit pas à la qualité de la rencontre.

Une autre objection fréquente est le manque de romantisme de la pratique des rendez-vous.

"Si je dois prendre rendez-vous avec ma femme (avec mon mari) pour faire l'amour ou pour passer un moment d'intimité avec elle (avec lui), où allons-nous ? !"

Le romantisme est, en soi, une belle chose.

Mais les effets du "mythe du prince charmant" - peuvent être désastreux. En particulier des conditionnements tels que : "S'il m'aime vraiment, il va deviner mes désirs et les réaliser" ou encore "Si elle m'aime vraiment, elle me connaît mieux que je ne me connais moi-même et elle va me rendre heureux" ont des effets catastrophiques pour la simple raison que ces croyances "romantiques" sont fausses !

Personne ne peut mieux vous connaître que vous-même.

Personne ne peut deviner vos désirs si vous ne les exprimez pas.

Accepter de prendre des rendez-vous avec l'être aimé dont vous partagez la vie quotidienne nécessite de faire le deuil de ces fausses croyances soi-disant romantiques.



Un point important pour terminer : pour la plupart des couples qui pratiquent les rendez-vous, un temps d'adaptation s'avère nécessaire.

Acceptez donc, au début, les "flops" et les échecs comme partie intégrante de l'apprentissage. Certains soirs, la créativité se fait attendre, l'aisance n'est pas présente, les propositions de chacun ne plaisent pas à l'autre. C'est le bon moment pour se souvenir que tout ceci est extrêmement important mais pas du tout sérieux !

Bientôt vos rendez-vous seront des moments privilégiés où vous pourrez explorer à loisir votre créativité, votre inventivité et votre folie amoureuse...



Sonia et Marc

Marc a 45 ans. Il est sûr de lui, une apparence très "mec", renforcée par sa grande taille et son corps puissant, entretenu par son métier de prof de gym. Il est galant, attentionné. Son apparence extérieure - très à l'aise - est démentie par une grande vulnérabilité intérieure. "*Dans le fond*", dira-t-il à l'occasion d'une quatrième consultation chez nous, "*J'ai peur d'être un mauvais amant, maladroit et peu subtil.*"

Sonia a 39 ans. Elle est douce, souriante, grande, un peu forte, belle. Une apparence timide mais, à l'intérieur, déterminée, volontaire.

Elle est graphiste et aime son travail.

Sonia et Marc sont mariés depuis 18 ans. Ils ont deux fils de 16 et 13 ans.

Ils sont venus nous consulter à l'initiative de Marc. *"Pour moi tout va bien"*, nous dit-il, *"mais ma femme a un problème."*

Les consultations feront apparaître - comme souvent - que cette vision était simplificatrice. C'était le couple qui avait une mauvaise communication sexuelle. Sonia, lassée par leur manière très masculine de faire l'amour, en avait assez au point d'être devenue anorgasmique. Cette absence de jouissance n'était donc pas un problème mais un symptôme.

Nous leur avons suggéré, parmi d'autres propositions, **la pratique des rendez-vous d'amour.**

Ils nous ont raconté, en détails, les circonstances de l'un de ces rendez-vous. Donnons-leur la parole.

Marc et Sonia : en consultant nos agendas pour convenir d'un rendez-vous, nous avons réalisé avec plaisir que nous avions l'un et l'autre congé le mardi 16 juillet 1996, dix jours plus tard. Nous avons décidé de nous réserver cette journée, rien que pour nous.

Ce fut une belle journée d'été et l'envie nous prit de nous mettre au vert.

Nous avons fait une longue promenade dans la forêt. Nous avons emporté un pique-nique. Nous avons peu parlé mais nous étions heureux d'être ensemble. Nous avons pu nous dire que nous étions, l'un et l'autre, à la fois intimidés et excités par la perspective de notre soirée d'amoureux.

Nous sommes rentrés à l'appartement vers 4 heures. Les enfants - qui avaient passé la journée chacun chez un ami - étaient rentrés. Nous les avons informés que c'était un jour

rien que pour nous. Nous leur avons dit notre désir de n'être dérangés sous aucun prétexte. Nous leur avons dit notre intention de passer la soirée en amoureux ce qui a semblé leur faire plaisir. Ils se sont engagés à ne pas nous déranger.

A 18 heures, nous nous sommes préparés notre apéritif préféré, un kir royal !

Nous nous sommes installés confortablement pour "négocier" la suite du contenu de notre rendez-vous.

Marc : *"J'avais envie de prendre un bain et que Sonia me lave les cheveux. J'avais envie qu'elle me caresse longuement le dos avec ses seins. J'avais aussi envie qu'elle me fasse un strip-tease très sexy, sur fond musical d'Éric Satie."*

Sonia : *"J'avais envie que Marc me lise un chapitre des Mille et Une Nuits. J'avais envie qu'il nous prépare un plateau avec des toasts au saumon et des fruits. J'avais envie qu'il me masse les pieds très longuement. J'avais envie qu'il se masturbe les yeux bandés et que je puisse le "mater" tout à mon aise."*

Nous avons pris le temps de mettre ces désirs en commun et de composer le menu de la soirée.

Marc : *"Il fut décidé que j'irais d'abord préparer le plateau-repas que nous pourrions déguster tout au long de la soirée. J'ai proposé d'y ajouter une demi-bouteille de vin - "au goût fruité et subtil" - ce que Sonia accepta."*

Pendant ce temps, Sonia ferait couler un bain.

De retour de la cuisine, je fus invité à me déshabiller et à rejoindre Sonia dans la salle de bains. Dix bougies allumées rendaient l'atmosphère de la pièce un peu magique. Une musique douce incitait à la détente. Le shampooing était prêt. Je fus très touché du plaisir que Sonia prit à me masser longuement le cuir chevelu en respectant scrupuleusement les instructions précises que je lui donnais de temps à autre : *"Plus fort, plus doucement, encore derrière les oreilles, etc."*

Plus tard, nous nous assîmes par terre, sur des coussins, l'un en face de l'autre et je lus un chapitre des Mille et Une

Nuits. *“Oreille attentive et cœur fidèle”* comme dit le Grand Vizir à l'Émir des Croyants pour lui manifester son dévouement. Jolie formule qui convient admirablement à un couple d'amoureux.”

Sonia : “Je me suis allongée sur le lit et Marc m'a massé les pieds en prenant tout son temps. Il se souvint que je lui avais dit que mes doigts de pied étaient très délicats et devaient être touchés avec infiniment de précautions.

Et puis ce fut le temps du strip-tease. Marc s'assit sur le lit et je mis, comme Marc l'avait souhaité, un disque d'Éric Satie. Je me mis à danser, sensuellement, lascivement. Intimidée d'abord je pris peu à peu de l'assurance, encouragée par les “oh” et les “ah” de mon mari. Son expression admirative et son excitation me faisaient plaisir.

Lorsque je fus nue, j'ai invité Marc à se coucher sur le ventre et je lui caressais le dos en me servant exclusivement de mes seins, avec tout leur poids et parfois avec les pointes seulement. Ce fût ensuite le temps d'une pause. Allongés dans les bras l'un de l'autre, à nous dire des petits mots tendres, à nous exprimer notre gratitude de tant de beaux moments partagés.

Et puis nous avons eu faim et soif et nous nous sommes rassasiés des bonnes choses que Marc avait préparées.

Ensuite, je lui dis, dans le creux de l'oreille : *“J'ai envie que tu te caresses et j'ai envie de te regarder”*.

Encouragé par une demande aussi précise qu'excitante, Marc, nu, s'allongea sur le dos et commença par se caresser le ventre, les mamelons, les cuisses. Il se banda les yeux avec un foulard qu'il avait préparé. Il prit le temps de respirer amplement, profondément, suffisamment fort pour que je l'entende. Assise au bout du lit, je le regardais et le trouvais beau. Je le lui dis. Mis en confiance, il commença à se toucher le sexe. Il eut envie de l'enduire de lubrifiant ce qu'il fit, les yeux toujours bandés.

Je lui dit que j'aimais son sexe, que je le trouvais beau, que je n'en voulais aucun autre que celui-là.

Rassuré par ces mots d'amour, ce sexe admiré se mit à bander. Marc se caressait doucement en respirant de plus en plus fort. Je regardais mon homme dans sa puissance tranquille. J'étais plus émue qu'excitée.

L'excitation de Marc par contre allait grandissante. Il accélérerait son rythme.

Je lui dis : *"J'ai envie que tu n'éjacules pas. J'ai envie d'être pénétrée."*

Marc ne s'y attendait pas. Il fut surpris, perturbé, confus. De quoi avait-il envie lui ? Il n'aurait pas pu le dire. *"Je ne sais pas"*, dit-il, *"tu me prends au dépourvu"*.

"Ce n'est pas grave", lui dis-je, *"nous avons tout le temps et je t'aime"*.

Je me suis allongée contre lui. Il avait toujours les yeux bandés. Je mis ma main sur son sexe encore dur et le caressais délicatement. *"J'ai envie de prendre ton sexe dans ma bouche"* dis-je.

"Je n'en ai pas envie" répondit Marc. *"Il y a du lubrifiant dessus et ça me gêne. Que dirais-tu d'une pénétration ?"*

"D'accord."

Et notre rencontre se termina de la sorte pour notre plus grand bonheur à tous les deux."



Une soirée comme celle là ne tombe pas du ciel ! Pour qu'elle puisse se vivre, il faut :

- beaucoup d'amour
- une bonne écoute
- la capacité d'exprimer ses désirs
- la capacité de fixer ses limites, de savoir dire NON

- la capacité d'exprimer ses émotions, ses joies, ses tristesses, ses peurs, ses colères
- la capacité de dépasser ensemble les moments fragiles, la capacité d'accepter les échecs
- **le sens de l'humour !**



Les enfants sont-ils un obstacle à une vie sexuelle harmonieuse?

Oui et non.

Oui parce que :

- incontestablement des enfants, surtout bébés ou très jeunes, demandent une telle attention qu'il est souvent difficile pour le couple de disposer du temps nécessaire à l'épanouissement de leur vie sexuelle.
- objectivement les enfants peuvent entraîner une fatigue physique peu propice aux rencontres amoureuses de leurs parents.
- de nombreuses familles vivent dans un espace vital si restreint qu'il rend toute véritable intimité illusoire.
- le "risque" d'être entendus par les enfants, même s'ils dorment dans leur chambre, peut freiner la spontanéité du couple parental.
- dans l'année qui suit un accouchement la plupart des femmes, surtout si elles allaitent leur bébé, sont peu disponibles à "prêter" encore leur corps à leur homme. Quand elles ont un moment pour elles - ce qui est rare ! - elles préfèrent prendre soin d'elles-mêmes seules plutôt que d'établir une relation physique qui s'ajouterait à celle, très étroite, qu'elles entretiennent déjà avec leur bébé.
- les soucis liés à toute éducation peuvent affecter la disponibilité des conjoints l'un pour l'autre.

La liste des **oui** pourrait être plus longue. Nous vous laissons le soin de la compléter en fonction des réalités qui sont les vôtres.

Non si les parents sont conscients du risque et prennent des mesures concrètes pour le limiter :

- continuer la pratique des rendez-vous d'amour en faisant garder les enfants ce soir là.
- décider de consacrer, par exemple, un soir par semaine au couple. Pas seulement à la sexualité mais à toute activité sportive, culturelle, festive ou intellectuelle. L'important est de faire le choix conscient d'être à deux et rien qu'à deux.

Non si les parents décident de dissocier intimité et secret. Cela implique **d'informer** les enfants dès leur plus jeune âge : *"Ce soir, votre mère et moi avons un rendez-vous d'amour. Nous vous demandons de ne pas nous déranger. C'est un temps précieux pour nous et nous vous demandons de le respecter."*

En général les enfants, même très jeunes, déjà bébés sans doute, comprennent qu'il est important que leurs parents aient du temps pour se manifester leur amour. Ils pressentent qu'ils en seront les premiers bénéficiaires !

Nous sommes conscients qu'il s'agit d'une véritable discipline à respecter pour que la relation de couple reste vivante, pour que les amants ne deviennent pas exclusivement des parents.

Etre un homme et une femme heureux n'est-il pas le plus beau cadeau et la meilleure éducation que des parents puissent offrir à leurs enfants ?

Trois sujets délicats : l'anorgasmie, l'éjaculation précoce, la différence de rythmes

1) L'anorgasmie ou l'absence d'orgasme chez la femme

La majorité des femmes - et a fortiori des hommes - ressent très ignorants des multiples aspects de l'orgasme féminin.

Il nous arrive régulièrement de rencontrer des femmes qui, entendant nos explications, découvrent qu'elles sont orgasmiques alors qu'elles se croyaient anorgasmiques.

Il nous a paru juste de consacrer un bref chapitre à ce sujet afin d'éclairer les couples qui connaissent des difficultés avec le plaisir, particulièrement celui de la femme.

L'anorgasmie a, la plupart du temps, une origine psychologique. Des programmes inconscients tels que :

"Je n'ai pas droit au plaisir"

"Je ne le mérite pas, ce n'est pas pour moi"

"Je ne veux pas perdre le contrôle"

"Je ne veux pas avoir l'air ridicule"

empêchent d'atteindre le plaisir. Si l'esprit est préoccupé par ces pensées, toute l'attention se trouve dans la tête, au détriment des sensations au niveau du sexe. Dans ces conditions, l'orgasme ne peut pas être au rendez-vous.

Il est possible, en thérapie, de débusquer ces programmes pour faciliter l'accès à l'orgasme mais ce n'est pas toujours suffisant. Connaître le chemin de son plaisir nécessite de passer à l'acte, de faire des expériences à la rencontre de son orgasme.



Ajanta : *Nous, les femmes, sommes responsables de notre plaisir ou de notre non-plaisir.*

En être convaincues nous permet d'avoir du pouvoir sur ce plaisir. Nous pouvons apprendre à nous donner un orgasme. Ce ne sont pas les hommes qui doivent savoir mieux s'y prendre ou connaître la bonne manière, c'est nous.

Qu'est-ce que l'orgasme féminin? A mon avis, il y a en plusieurs : l'orgasme clitoridien, l'orgasme vaginal, le point G et d'autres peut-être que je ne connais pas encore.

A) L'orgasme clitoridien

*Il est beaucoup question de l'orgasme clitoridien depuis 30 ans à peu près. Cet orgasme survient par frottement - avec la main, la bouche ou la verge - sur le clitoris. **Chaque femme arrive à l'orgasme clitoridien à sa façon.** Prendre le temps de communiquer avec précision cette façon à son partenaire lui donne la possibilité d'être plus sûr dans ses caresses. Chaque femme est unique, les hommes n'ont pas de clitoris et ils n'ont pas la science infuse qui leur*

permettrait "magiquement" de savoir comment une femme aime que son clitoris soit caressé.

L'orgasme clitoridien peut se décrire comme une montée, une grande tension qui monte et qui se termine par un relâchement, comme une décharge de plaisir dans le ventre, une chaleur. Encore une fois, je vous décris ici mon expérience mais peut-être que vous, lectrices, aurez d'autres mots, d'autres sensations pour décrire la vôtre.

Je souhaite partager avec vous le chemin que j'ai parcouru, en espérant que certaines femmes pourront s'en inspirer.

Au début de ma vie sexuelle, j'étais anorgasmique. C'était très inconfortable car je ne me sentais pas "normale". Ma solution a été d'appivoiser mon orgasme clitoridien par la masturbation. C'était difficile au début car mon sexe était, pour moi, un endroit secret, mal aimé et qui me faisait peur, qui me dégoûtait presque. Il s'est agi, pour moi, de changer ces programmes, de faire de mes moments de masturbation de beaux moments que je préparais à mon aise : je mettais de la musique, des fleurs, des bougies. Je voulais donner de la valeur et entourer de beauté ces moments d'intimité afin de guérir mon anorgasmie.

L'apprentissage de la masturbation féminine : le chemin vers l'orgasme clitoridien

Qu'est-ce que la masturbation féminine ?

Il y a bien sûr le toucher du clitoris avec la main mais aussi la respiration (pour moi des respirations courtes, rapides, avec la bouche ouverte) dirigée consciemment vers mon sexe. Je m'imagine respirer dans mon sexe en même temps que je me caresse le clitoris avec la main. Je fais également des contractions des muscles pubo-coccygiens - du pubis et du coccyx - qui chargent en oxygène, en tension et en

sang la région du sexe, donc qui augmentent mon excitation.

J'utilise du lubrifiant (acheté en pharmacie) pour être tout à fait confortable.

Avec le frottement de la main, les respirations et les contractions, je vais de plus en plus près d'un orgasme, je "monte" vers mon orgasme.

Au début de ma période d'apprentissage, je n'avais pas - ou très rarement - d'orgasme clitoridien. J'allais tout au bord de l'orgasme et "ça" ne venait pas. J'ai réalisé que j'étais trop tendue, que je voulais à tout prix que "ça" vienne et, bien sûr, "ça" ne venait pas. J'arrêtais de me caresser, je laissais tomber et je me disais : "C'est fichu, je n'y arriverai pas, ce n'est pas pour moi, je ne le mérite pas."

Le véritable apprentissage a donc consisté à :

- me caresser
- envoyer la respiration dans la région du sexe
- faire des contractions musculaires
- monter de plus en plus près de l'orgasme
- et quand j'arrivais à un moment de fatigue ou de doute, à **relaxer**, à laisser redescendre la tension et après un moment de repos, à recommencer.

J'allais tout au bord et je me disais : "Je n'y arrive pas cette "montée-ci", ça ne fait rien, je redescends."

Au bout de quelque "montées", j'arrivais parfois à avoir un orgasme et parfois pas. Malgré mon désir, je n'arrivais pas à avoir un orgasme chaque fois. Je me disais alors : "Je recommencerai une autre fois."

Petit à petit, j'ai découvert dans mon corps, dans mon sexe, **le chemin de mon plaisir.**

Aujourd'hui, mon corps connaît bien ce chemin et j'arrive à avoir un orgasme clitoridien chaque fois que je le désire.

Je reviens aux modalités de toucher du clitoris.

Personnellement, j'encourage la caresse avec la main parce que cela me paraît la manière la plus facile à transmettre au partenaire.

Mais je n'ai aucun jugement à l'égard d'autres manières de faire. Parmi les plus "habituelles", je relève la douche, un vibromasseur, un tissu.

Le passage de la première étape - la découverte, seule, du chemin de l'orgasme clitoridien - à la deuxième étape - le partage avec son partenaire - n'est pas évident. Il y a souvent beaucoup de honte à se "montrer" dans le plaisir. La peur d'avoir l'air ridicule, de ne pas être belle dans ce moment ou de ne pas "y" arriver.

Premièrement, j'ai dû être vraiment à l'aise avec moi-même, avoir apprivoisé le chemin de mon plaisir, en connaître les méandres, les tours et les détours et être capable, lorsque des "programmes" pessimistes me venaient en tête ("je n'y arriverai pas, ce n'est pas pour moi, je ne le mérite pas, etc.") de chasser ces programmes et de me dire : "Mais oui, j'en suis capable. J'y arriverai très bien, j'ai tout mon temps, j'y ai droit."

C'est seulement lorsque ces conditions ont été réunies - cela m'a pris des mois - que j'ai osé montrer à l'homme que j'aimais comment je me caressais. Moment très exposant, très vulnérable qui a nécessité beaucoup d'amour et de confiance. Il a été particulièrement important pour moi de pouvoir dire à mon homme : "J'ai peur, je me sens fragile, j'ai peur de tes jugements."

Une suggestion : bandez-vous les yeux lorsque vous vous caressez pour la première fois en présence de votre partenaire qui vous regarde. Ce bandeau permet à chacun d'être plus détendu : la femme n'a pas à regarder le "regardant" (ce qui lui permet d'éviter de projeter des jugements dans ce regard) et

l'homme peut regarder tout à son aise puisqu'il ne se sent pas regardé regardant. Il est important, pendant ce moment, que l'homme ne dise rien, ne fasse rien. Il doit laisser sa partenaire agir comme si elle était seule.

Si cela vous a plu, refaites l'expérience aussi souvent que vous le désirez jusqu'à ce que vous soyez bien à l'aise.

Vous pouvez bien sûr - je vous le conseille - faire un échange : l'homme, les yeux bandés s'il le désire, se masturbe en votre présence et vous le regardez attentivement. Cet échange - moment d'amour et de confiance, et aussi moment très excitant sexuellement - crée un lien profond entre les amants.

Lorsqu'une femme a découvert, seule, le chemin de son orgasme clitoridien, beaucoup de "solutions" deviennent accessibles au couple :

- *L'homme peut apprendre à caresser le clitoris de sa partenaire jusqu'à provoquer un orgasme.*
- *La femme peut se masturber seule, en présence de son partenaire, avoir un orgasme clitoridien et être pénétrée juste après. Elle peut, selon ses préférences, demander à son partenaire de rester immobile à l'intérieur d'elle ou au contraire de bouger.*
- *La femme peut être pénétrée et, en même temps, se caresser elle-même le clitoris. Certaines positions - en cuillère ou en ciseaux - s'y prêtent particulièrement bien.*
- *La femme peut se masturber, après avoir été pénétrée et après que son partenaire ait éjaculé.*
- *Les deux partenaires peuvent se masturber ensemble.*
- *Etc., etc.*

Toutes les combinaisons sont possibles. La tension et la pression qui résultent d'une anorgasmie disparaissent peu à peu pour être remplacées par une joyeuse créativité.

Je voudrais insister sur le fait que les femmes ont très rarement un orgasme clitoridien par le seul fait de la pénétration.

La très grande majorité des femmes ont besoin d'une caresse manuelle - qu'elles se donnent ou qu'elles reçoivent de leur partenaire - pour avoir un orgasme clitoridien pendant la pénétration.

Cela ne signifie ni que votre clitoris est mal placé ni que le pénis de votre partenaire n'est pas assez large ou pas assez dur, c'est simplement la réalité des choses. Cette réalité provient de la place du clitoris par rapport à l'entrée du vagin. Le pénis ne frotte pas - ou pas suffisamment - le clitoris pendant la pénétration. C'est pourquoi, il me semble si important de se mettre à l'aise avec la masturbation.

B) L'orgasme vaginal

Dans mon expérience, l'orgasme vaginal est très différent de l'orgasme clitoridien. J'ai longtemps été déçue par la pénétration car j'attendais un même orgasme explosif : une montée, une tension puis une décharge et le plaisir qui en résultait. Cela n'arrivait pas.

Frustrée, j'ai décidé, un jour, de ne plus avoir d'objectif pendant la pénétration. Plutôt que de rechercher une sensation bien particulière, j'allais plutôt découvrir quelles sensations existaient réellement. J'ai commencé à imaginer que le pénis de mon partenaire massait l'intérieur de mon vagin. J'ai découvert de nouvelles sensations.

Pour moi, aujourd'hui, ce plaisir est presque à l'opposé de l'orgasme clitoridien. C'est comme si je recevais un massage et cela m'amène dans un espace de relaxation plutôt que de tension. Il n'y a nulle part où aller, je suis simplement dans le plaisir, la détente et le bonheur de partager cette intimité des

corps, des cœurs et des esprits avec mon homme. C'est un plaisir en forme de vague et les sensations dans mon vagin sont extrêmement agréables.

J'ai besoin d'un rythme lent qui me permet de mieux sentir. Si les mouvements de mon partenaire sont trop rapides, mes sensations sont beaucoup moins fortes. Cela a été un apprentissage pour moi de demander à mon partenaire de ralentir. Et cela a été un apprentissage pour lui de l'accepter !

C) Le point G

Grâce à cette découverte du plaisir vaginal dans la détente et à l'acceptation de la différence entre orgasmes, j'ai découvert un autre plaisir, celui du point G.

Le point G est un point situé à l'intérieur du vagin vers le haut, vers l'os pubien. C'est une petite boule un peu spongieuse qui grossit lors de l'excitation. Il faut une assez grande pression exercée sur ce point pour le sentir. La sensation est très agréable lorsqu'elle est tout à fait acceptée.

Au début, certaines femmes peuvent sentir de l'inconfort lorsque ce point est touché. Cela peut se manifester, par exemple, par l'impression de devoir uriner. Ce n'est pas un vrai besoin d'uriner mais au début il peut être difficile de faire la distinction.

Ce point lorsqu'il est stimulé peut émettre un liquide qui n'est pas de l'urine ni du sperme. La quantité est variable d'une femme à l'autre. Bien des femmes se sont interdites ce plaisir car elles croyaient qu'elles urinaient et cela les gênait.

Personnellement, j'ai réalisé que je n'avais pas le pouvoir de décider d'exciter mon point G mais quand il l'est, je m'en rends compte tout de suite. C'est une sensation forte, intense et agréable.

Je le sens très bien lors du "va" d'un va-et-vient du sexe de Serge dans mon vagin. Quand son pénis

passer sur mon point G, cela fait comme une implosion qui se diffuse dans tout le ventre et qui revient à chaque "va".

Une fois que j'ai accédé à cette sensation, elle dure aussi longtemps que durent les "va" ; il n'y a pas - contrairement à ce qui se passe dans le plaisir explosif d'un orgasme clitoridien - un début, une montée, une descente et une fin. Ça dure longtemps. C'est comme des vagues qui viennent se briser l'une après l'autre sur la plage. Je ne ressens pas de tension. Au contraire, une grande **relaxation** s'installe; un sentiment de profondeur, d'intériorisation, de bien-être, sans aucun objectif à atteindre. Je ne vais pas vers le plaisir, j'y suis.

Afin que cette sensation - une fois que je l'ai trouvée - dure, il faut que le rythme des va-et-vient de Serge soit lent. Lors de la rencontre amoureuse, il est donc indispensable, lorsque je sens ce plaisir, que je le dise à Serge afin qu'il respecte mon besoin de rythme lent.



L'anorgasmie est une difficulté et une souffrance pour bien des femmes. C'est à elles de se prendre en charge afin de transformer cette situation. Elles ont évidemment besoin d'un partenaire qui les soutiendra dans cette démarche. Lorsque cette absence de plaisir est surmontée, tout un horizon s'ouvre. Plus détendues, plus confiantes, les femmes peuvent alors affiner leur plaisir à l'infini.

2) Tous les hommes - ou presque - sont éjaculateurs précoces



Serge :

Je suis éjaculateur précoce chaque fois qu'une partie de mon énergie, de mon attention, est consacrée à retenir mon éjaculation. J'ai été, en permanence, éjaculateur précoce pendant de nombreuses années et il m'arrive encore de l'être. Autrement dit, à mes yeux, les éjaculateurs précoces ne sont pas seulement ceux qui éjaculent avant la pénétration, ou au moment même de la pénétration ou encore dans les quelques secondes ou les quelques minutes qui suivent la pénétration. Je range aussi parmi les éjaculateurs précoces tous ceux qui *"tiennent"* longtemps - 20 minutes, trois-quarts d'heure, une heure, deux heures - *mais au prix d'un effort, d'une tension, d'une technique.*

Faire l'amour de façon profondément satisfaisante c'est, notamment, être détendu, relaxé, confiant, léger.

Si pendant la rencontre amoureuse et sexuelle, je me dis : *"Houlà, attention, il faut que je me contrôle, que je fasse attention, que je ralentisse, que je pense à autre chose (!) sinon je risque d'éjaculer"*, je suis dans l'inconfort d'un éjaculateur précoce.

Comment éviter ça? **en respirant.**

En respirant profondément, amplement, constamment. Cette respiration permet d'accéder à une *détente profonde* - parfaitement compatible avec une énergie sexuelle intense - dans laquelle *la question du contrôle de l'éjaculation ne se pose tout simplement plus.*

Respirer en faisant l'amour s'apprend.

L'intégration de cette respiration plus consciente et plus ample s'est faite, pour moi, ***en trois temps :***

- d'abord en l'intégrant à la ***masturbation*** pratiquée seul. Cette première phase m'a permis de me familiariser avec les différents rythmes respiratoires et leurs

conséquences respectives sur l'éjaculation. J'ai découvert, à mon aise, que la respiration rapide par la bouche ouverte a des conséquences tout à fait différentes d'une respiration lente et profonde par le nez. La première favorise l'extériorisation-excitation alors que la seconde permet une intériorisation-relaxation.

Cette première phase m'a permis aussi la pratique de "montées successives" : j'allais "tout au bord", j'arrêtais de me masturber juste avant d'éjaculer, en m'aidant avec une respiration consciente; je laissais redescendre mon excitation, remontais à nouveau tout au bord, redescendais encore, etc. Ces montées successives peuvent être nombreuses : 5 fois, 7 fois, 10 fois...

- dans un deuxième temps, la pratique de caresses ensemble : ma partenaire me masturbait en suivant mes indications de rythme, d'arrêt, de pressions, etc. Je me suis habitué doucement à pratiquer la respiration consciente en présence de ma partenaire qui m'a aidé d'ailleurs beaucoup en respirant elle aussi consciemment et amplement.

De même que les hommes doivent apprendre à caresser adéquatement le clitoris de leur partenaire, les femmes doivent apprendre à caresser le pénis de leur compagnon. Elles n'ont pas non plus la science infuse !

- et enfin, troisième temps, à l'occasion de la pénétration. Là j'ai dû apprendre à communiquer clairement, tant au niveau "technique" ("doucement, ralentis" ou "arrête de bouger un moment") qu'au niveau émotionnel ("j'ai peur de ne pas y arriver" ou "je suis heureux de cette recherche que nous pratiquons ensemble, ton soutien m'est précieux").

Et ma partenaire a appris, elle aussi, à communiquer pour me soutenir : "Respire plus fort, je ne t'entends pas" ou "j'ai peur de ne pas arriver à suivre tes instructions" ou "ta volonté de vouloir guérir ton éjaculation précoce me touche, je te trouve très courageux, ça m'ouvre le cœur, je t'aime".



Je ne sous-estime pas, dans cette approche, les causes profondes de l'éjaculation précoce.

- L'approche psychanalytique relie l'éjaculation précoce à une composante sadique inconsciente à l'égard des femmes, trouvant son origine dans la relation conflictuelle avec la mère. Vu comme cela, il n'est pas surprenant que la plupart des hommes soient éjaculateurs précoces !

- Une variante de cette approche soutient que l'éjaculation précoce serait un moyen d'actualiser le rapport de forces, la lutte de pouvoir au sein du couple. Si pour une raison ou pour une autre, l'homme en veut à sa partenaire suite à un incident survenu hors de la chambre à coucher - par exemple, à table, en présence des enfants, elle lui a reproché de ne s'intéresser à rien d'autre qu'au football et, vexé, il n'a rien trouvé à répondre - il va, inconsciemment, exprimer son agressivité en éjaculant vite, la privant ainsi d'une relation sexuellement satisfaisante.

- Pour d'autres, l'éjaculation précoce trouverait ses origines dans les premières expériences sexuelles vécues dans l'urgence : masturbation en cachette impliquant d'éjaculer vite pour limiter le risque d'être surpris par les parents, les frères, les sœurs, les éducateurs; rapports sexuels inconfortables dans une voiture, rapports à nouveau précipités, toujours par crainte d'être surpris.

- Personnellement, ces causes profondes me paraissent toutes justes et ... cumulables ! Le plus souvent, elles coexistent dans l'inconscient des hommes qui sont profondément frustrés d'éjaculer à un moment qui leur apparaît toujours comme n'étant pas le bon moment.



Les "*techniques*" de contrôle de l'éjaculation ne me paraissent pas souhaitables, même si elles sont efficaces.

Arriver à "*tenir*" en pensant à des choses désagréables (l'exemple traditionnel étant de penser à son contrôleur des contributions !) est peut être efficace mais à quel prix. Quel sens cela a-t-il de faire l'amour longtemps si c'est en s'éloignant volontairement des sensations de l'ici et maintenant ? Quel désastre d'en arriver à mettre en place une technique destinée à sentir moins !

De même la technique du "*squeeze*" (presser, en anglais) qui consiste à interrompre la pénétration et à demander à sa partenaire d'exercer une pression entre le pouce et l'index à la base du gland, risque de créer une tension, une attention, peu propice à la relaxation. Toutefois, si elle s'inscrit dans un dialogue vivant, cette technique peut devenir un jeu sexuel parmi d'autres.

La respiration n'est pas une technique. C'est un moyen d'accéder à un état où la question du contrôle ne se pose plus et où l'homme peut donc utiliser toute son énergie à déguster les sensations de l'instant présent.

Si j'affirme que tous les hommes souffrent d'éjaculation précoce dès lors qu'une partie de leur attention est utilisée pour se contrôler, je ne perds pas pour autant de vue que ceux qui éjaculent juste avant de pénétrer leur partenaire ou après quelques secondes de pénétration, vivent ***une beaucoup plus grande souffrance***. Mais j'affirme qu'une guérison est possible.

L'éjaculation précoce est une difficulté du couple. Si le symptôme apparaît chez l'homme, il serait faux, à mon avis, de prétendre que sa partenaire n'a jamais rien à y voir.

De nombreuses femmes "*avouent*" qu'elles sont parfaitement en mesure de hâter une éjaculation lorsqu'elles n'ont pas envie de faire l'amour ou lorsqu'elles n'ont pas envie que "*ça*" dure.

Il est donc essentiel que l'éjaculation précoce soit ***reconnue par les deux partenaires comme une réalité et une souffrance***. Cette reconnaissance est déjà un pas énorme vers la guérison puisque la plupart des hommes résistent beaucoup à se reconnaître éjaculateur précoce et résistent davantage encore à "*l'avouer*" à leur partenaire.

Lorsque la réalité aura été reconnue et nommée, la guérison interviendra généralement assez facilement. Un dialogue pourra s'installer entre les partenaires et des solutions seront recherchées ensemble. La femme aura un rôle important à jouer. Elle pourra encourager son partenaire à respirer, à respirer plus, plus amplement, plus profondément, plus bruyamment. Elle pourra l'inviter à se détendre. Elle pourra lui exprimer son amour et son bonheur d'être pénétrée (à condition, faut-il le dire, que cela soit vrai !).

Il est fréquent qu'un cercle vicieux s'installe dans le couple confronté à l'éjaculation précoce. Lorsque le symptôme apparaît, les relations sexuelles auront généralement tendance à s'espacer. Or, plus les relations seront rares, plus l'éjaculation risquera d'être précoce, l'énergie sexuelle et les tensions s'étant accumulées chez l'homme depuis le dernier rapport.

Pour briser ce cercle vicieux, il conviendra, une fois encore d'avoir recours à la parole, de ne pas faire comme si de rien n'était mais au contraire de nommer cette difficulté supplémentaire.

Un dernier mot : notre expérience professionnelle nous permet d'affirmer que lorsqu'une femme a le courage de dire à son homme - en y mettant les formes ! - : "*Tu es éjaculateur précoce*", la plupart des hommes ainsi confrontés vont, dans un premier temps, être dans un état de **choc**. Pendant quelques

heures, quelques jours ou quelques semaines, la communication sera difficile ou impossible : dans la plupart des cas, l'homme va "encaisser", se fermer, se replier sur lui-même. Il traversera une tempête émotionnelle très intériorisée.

Il est important de ne pas vouloir le contraindre à parler tant que l'état de choc dure.

C'est seulement lorsqu'il sortira de cet état qu'il retrouvera la possibilité de communiquer sur le sujet; il pourra alors dire combien ses **peurs** sont intenses mais souvent aussi son **soulagement** : ce que sa femme a nommé - son éjaculation précoce - n'est généralement pas une vraie "nouvelle"; c'est la confirmation d'une réalité dont il avait conscience mais qu'il ne pouvait nommer.

Si ce couple arrive à passer le choc - ce qui est le plus souvent le cas - une belle période d'intimité nouvelle et de joie profonde commencent : l'éjaculation précoce ne disparaît pas du jour au lendemain mais la parole produit déjà ses effets guérisseurs.



Certains hommes, en lisant ce qui précède, ne se reconnaîtront pas du tout ; pour eux l'éjaculation n'est pas liée à l'idée de contrôle ; ils ne perdent pas une partie de leur énergie à éviter les états qui rendent le contrôle difficile ("trop" d'excitation, "trop" de mouvements rapides, "trop" d'initiatives excitantes de leur partenaire).

Certains ont naturellement accès à une relation tout à fait agréable et équilibrée avec leurs éjaculations. Je crois pouvoir affirmer, après des années d'animation de groupes d'hommes, que ces bienheureux sont rares.

D'autres ne se retrouveront pas dans ce que j'écris parce que, pour eux, éjaculer est difficile. Non seulement ils n'ont pas à contrôler leur éjaculation mais au contraire ils doivent "*travailler*" pour y accéder et souvent ils n'y arrivent pas. Il n'y a pas, me semble-t-il, de remède miracle à cette situation (je ne parle évidemment pas des situations exceptionnelles où il y a une origine physiologique à cette difficulté et où il convient de consulter un urologue-sexologue). Il s'agit, encore une fois, d'en faire une question ouverte, de ne pas faire comme si de rien n'était, de partager au sein du couple ce que cette réalité engendre comme émotions et sensations chez les deux partenaires. Il s'agit de chercher ensemble un *modus vivendi*.

Certaines femmes ressentent douloureusement cette "*rétenion*" du sperme de leur partenaire : "*Pourquoi refuses-tu de me faire ce cadeau ?*" Qu'elles le disent ! Et que leurs hommes puissent l'entendre et exprimer à leur tour ce que cette situation leur fait vivre : "*J'entends ta frustration. Je n'ai pas le sentiment d'une rétenion volontaire. Je suis heureux que nous puissions en parler. Je pensais que tu appréciais de ne pas avoir à recevoir mon sperme dans ton vagin. Je suis très surpris.*"

Et le dialogue peut se poursuivre...



3) La différence de rythmes dans les désirs sexuels : “J’ai plus souvent envie de faire l’amour qu’elle (ou que lui), que faire ?”

C’est une situation très fréquente.

Elle se retrouve chez une majorité de couples qui viennent en consultation chez nous.

La plupart du temps, les hommes ont plus souvent envie de faire l’amour que leur femme. **Mais** nous ne saurions assez insister sur le fait que la situation inverse se rencontre aussi.

Que se passe-t-il ?

A notre avis, une fois encore, les choses se dégradent à la fin de la lune de miel.

Après cette période de sexualité “masculine” où chacun a “envie tout le temps”, survient une étape, un passage, un changement dans la vie sexuelle du couple. Peu de couples réussissent ce passage vers une deuxième phase plus sensuelle, plus féminine. Pourquoi cet échec ? Parce que la femme ne joue pas son rôle d’initiatrice à la sensualité (chapitre VI sur l’initiation).

Lorsque la transformation vers une sexualité plus féminine ne se produit pas, les femmes se lassent de la forme masculine de sexualité qui reste prédominante dans le couple et ont dès lors de moins en moins envie de faire l’amour. En réalité, nous pensons qu’elles en ont toujours autant envie : elles ont simplement de moins en moins envie de le faire comme “ça” !

La première solution que nous proposons à ce problème est donc d’instaurer au sein du couple une communication sexuelle profonde qui permettra à une autre manière de faire l’amour - plus féminine, plus sensuelle, plus lente - d’émerger.

Mais soyons clairs ! Cette première solution ne supprime pas complètement ces moments tout simples d'une vie de couple où **l'un a envie et l'autre pas !**

Que faire ?

D'abord réaliser qu'il n'est pas question, dans ce domaine (comme dans tous ceux qui touchent aux pratiques sexuelles) de se situer par rapport à une **soi-disant normalité !**

Nous ne disons jamais - et nous ne pensons jamais : *"Comment ! vous avez envie de faire l'amour une fois par mois, ce n'est pas normal."*

ou *"Comment ! vous avez envie de faire l'amour trois fois par jour, ce n'est pas normal."*

Nous disons plutôt : *"Vous avez envie de faire l'amour une fois par mois, parfait. Et vous avez envie de faire l'amour trois fois par jour, très bien."*

Mais vous êtes en couple. Alors comment concilier ces réalités différentes ?

D'abord - et nous insistons là-dessus - sans chercher à *"faire un effort"*.

Il ne s'agit pas que l'un se force à avoir *"un peu moins envie"* tandis que l'autre se forcera à avoir *"un peu plus envie"* pour arriver à une *"moyenne"* qui ne satisfera personne.

Vous n'avez pas envie de faire l'amour ? Très bien. Ne vous forcez pas. Sachez dire non.

Vous avez envie de faire l'amour ? Très bien. Ne renoncez pas. Exprimez votre désir.

Nous partons donc de ce qui est, sans exercer la moindre pression pour que les choses soient autrement qu'elles sont.

Cela permet aux deux partenaires de se détendre, de ne pas se sentir jugés, de se sentir *"normaux."*

Les choses étant ce qu'elles sont, que faire avec cette réalité ?

Nous proposons deux pistes :

- la masturbation
- les quickies ou “petits coups”

A) La masturbation

Imaginons qu'un homme approche sa partenaire avec des mots et/ou des gestes qui expriment son désir de faire l'amour. Il réalise que sa partenaire n'en a pas envie : elle le lui dit avec des mots et/ou le lui fait clairement comprendre par son attitude, son énergie, ses gestes.

Cet homme peut alors se sentir rejeté, se fermer, boudier, crier, pleurer, partir, retourner à son bureau ou aller dans le salon regarder la télé.

Il peut aussi - c'est ce que nous proposons - dire à sa partenaire :

“J'ai envie de faire l'amour; tu n'as pas envie, je n'insiste pas. Mais mon désir sexuel est là, il est bien présent, j'ai envie de l'accueillir, de ne pas le nier. J'ai envie de me masturber et j'ai envie de ta présence aimante. Je ne te demande ni d'avoir envie de faire l'amour, ni d'être excitée par ma masturbation mais d'être à mes côtés. J'ai envie que tu me dises des mots d'amour, que tu te blottisses dans mes bras (si l'homme se caresse couché sur le dos, sa partenaire peut facilement se lover contre son épaule et le côté de son corps), que tu me caresses le visage, les cheveux, le corps, les bourses...”

Ce moment peut être magnifique pour l'homme. Tout simple, érotique et sans aucun jugement.

Et pour une femme, ce moment peut être magnifique aussi : elle n'a rien à faire, simplement à être là, présente, aimante, sans jugement. Elle pourra apprécier de sentir son homme tout vibrant, tout chaud; elle pourra sentir l'amour qu'elle éprouve pour lui, sentir son cœur s'ouvrir; peut-être aura-t-elle envie de lui dire des mots d'amour : *“Je t'aime, j'aime sentir ta puissance quand tu te masturbes, je te trouve*

beau dans le plaisir, je suis contente d'être là, je n'ai aucun jugement."

Et bien sûr, la femme pourra se sentir libre de se caresser à son tour, si la masturbation de son partenaire l'a excitée ou lui a donnée envie d'être pénétrée. *Mais ce n'est pas l'objectif.*

Il y a des variantes possibles à ce "scénario". La femme peut, si elle en a envie, caresser le sexe de son homme jusqu'à ce qu'il éjacule. A ce moment-là, il est bien entendu entre les partenaires qu'il ne s'agit pas de préliminaires à une pénétration et que la femme n'a pas "l'obligation" de se sentir excitée par cette caresse qu'elle donne à son homme.

Cette solution de la masturbation peut se vivre dans les deux sens : une femme peut avoir envie de faire l'amour et son partenaire pas.

Oui, ça existe !

Si c'est votre cas, sentez-vous absolument à l'aise avec ça. Et autorisez-vous à vous masturber, en étant accompagnée par la présence chaleureuse, soutenance et délicate de votre homme. Vous n'êtes ni une hystérique, ni une obsédée, ni une nymphomane si vous avez plus souvent envie de faire l'amour que votre homme.

Et vous n'êtes ni impuissant, ni une chiffé molle, ni anormal si vous avez moins souvent envie de faire l'amour que votre femme.

Et vous n'êtes ni frigide, ni sinistre, ni malade si vous avez moins souvent envie de faire l'amour que votre homme.

Et vous n'êtes ni un obsédé sexuel, ni un détraqué, ni un cochon si vous avez plus souvent envie de faire l'amour que votre femme !



Est-il encore besoin, après ça, de préciser que nous ne sommes **absolument pas d'accord** avec l'approche si répandue qui soutient que la masturbation se limite à l'époque de l'adolescence !

Nous affirmons que la masturbation peut parfaitement avoir sa place au sein d'une vie sexuelle adulte épanouie, dans un couple heureux !

Attention : ne remplaçons pas une "normalité" par une autre.

Nous ne disons pas qu'une vie sexuelle adulte **doit** inclure la masturbation. Nous disons simplement que c'est une merveilleuse possibilité pour ceux qui le désirent. Que le jugement : "*Mon Dieu, je ne suis pas normal car je me masturbe encore à mon âge*", quel que soit cet âge, est hors de propos.

De deux choses l'une : ou nous vivons entourés d'hommes et de femmes "*anormaux*" ou il est temps d'affirmer haut et fort - sans en faire une nouvelle norme - qu'une majorité d'hommes et de femmes de tous âges se masturbent régulièrement et pour leur plus grand plaisir.

Puisque c'est une réalité, autant la célébrer !

B) Les quickies - les petit coups

D'abord qu'est-ce qu'un quicky (mot anglais qui signifie littéralement "*un rapide*" et que nous traduisons par : "*un petit coup*") ? C'est une rencontre amoureuse et sexuelle rapide (quelques minutes). Elle est destinée à permettre à l'homme, avec l'accord complet de sa partenaire, de la pénétrer et d'éjaculer. La femme ne doit pas être elle-même sexuellement excitée, elle n'a pas à se sentir obligée d'aller vers un orgasme.

Son rôle n'est pas non plus celui de "*la planche à repasser*" ou de "*celle qui compte les taches au plafond en attendant que ça passe*".

La femme qui "reçoit" un quicky n'est pas dans un état de résignation ou de passivité soumise; elle accepte joyeusement et tendrement un moment d'amour pendant lequel elle n'est pas sexuellement excitée. Dans ces circonstances, elle aura besoin pour son confort et pour celui de son partenaire d'utiliser un lubrifiant.

Les quickies sont, pour certains hommes - pas pour tous - une solution préférable à la masturbation avec laquelle ils ne se sentent pas à l'aise ou qu'ils n'aiment tout simplement pas.

Pour ces hommes l'envie d'être accueilli au plus intime de la femme aimée - dans son vagin - est plus importante que le "simple" désir d'éjaculer en se masturbant ou en étant masturbé. Pénétrer une femme, c'est se sentir accueilli. Cette sensation d'accueil ouvre le cœur de la plupart des hommes.



Les quickies représentent une "solution" intéressante lorsque j'ai envie de faire l'amour et que, ce jour là, Ajanta n'en éprouve pas le désir.

Pour moi personnellement, c'est toutefois un espace délicat qui me fragilise facilement.

Pourquoi ?

D'abord parce que l'expression par Ajanta de sa non-excitation peut, parfois, faire disparaître mon désir.

Ensuite parce que j'ai un "programme" très ancré en moi : *"Si une femme n'a pas envie de faire l'amour, c'est la violer que d'insister pour le lui faire."* J'ai donc bien du mal à "croire" Ajanta lorsqu'elle m'affirme qu'elle ressent **un réel bien-être** - état différent de l'excitation sexuelle - lorsque je la pénètre pour un quicky. Mais, avec le temps, je la crois de plus en plus.



Les quickies sont une solution judicieuse pour les femmes dont la "température sexuelle" varie selon leur cycle hormonal.

Autant dire la plupart des femmes !

A certaines périodes de mon cycle, j'ai très envie d'être pénétrée, je me sens très orgasmique, j'ai envie de faire l'amour et que la rencontre dure longtemps. Dans ces moments-là, Serge sera très bienvenu à me faire l'amour.

A d'autres périodes de mon cycle, je ne me sens pas du tout sexuelle mais j'ai de grandes envies de câlins. Durant cette période, les quickies me relaxent car je sais que je ne devrai pas mettre tout mon corps "en alerte" pour avoir du plaisir sexuel. Mon homme est proche de moi, il a du plaisir mais il est convenu qu'il n'a pas de projet à mon égard, qu'il ne cherchera pas à m'exciter ou à me faire jouir. Je ne devrai pas "travailler" pour m'exciter et avoir un orgasme. J'aurai beaucoup de joie à simplement accueillir le sexe de mon homme et à sentir son désir pour moi.

Cela me donne une très agréable tranquillité de ne pas devoir m'exciter et de pouvoir assister émerveillée à la montée du plaisir de mon homme. Je suis tout à fait présente à ce qui se passe et ressens un "plaisir du cœur" : être proche et intime avec lui. J'aime ces quickies car je sais qu'à l'occasion d'autres rencontres, il y aura de longs échanges de caresses, de tendresses, de pénétration et d'orgasmes partagés.

Les quickies ouvrent des perspectives passionnantes et délicates. Ils constituent un excellent champ d'exercices pratiques de communication sexuelle subtile !

Le lexique érotique

1) L'accélération du rythme lors de la pénétration : beaucoup d'hommes considèrent comme une évidence que le rythme de leurs "*va-et-vient*", lors d'une pénétration, est destiné à s'accélérer. Nous ne le pensons pas. Au contraire, beaucoup de femmes disent perdre les sensations vaginales lorsque le rythme devient trop rapide. Pour l'homme aussi, l'orgasme peut être plus fort lorsqu'il est atteint "*calmement*", c'est-à-dire sans accélération, sans précipitation.

Jouez ensemble avec les rythmes.

2) Le souffle : respirer en faisant l'amour, avec la bouche entrouverte, est **capital** !

Cela pourrait faire l'objet d'un livre et nous vous renvoyons, dans la bibliographie commentée, en fin de volume, à la rubrique "*le souffle dans la relation sexuelle*".

Le souffle permet d'être dans l'ici et maintenant plutôt que dans le mental. Il accroît les sensations en leur permettant de circuler dans le corps entier. Enfin, il est un précieux moyen de communication non verbale.

Un compagnon irremplaçable dans toute rencontre amoureuse et sexuelle.

3) Les polarités : notre univers est composé, notamment, d'éléments polarisés : naissance-mort; jour-nuit; lumière-ténèbre; amour-haine; ouverture-fermeture; yin-yang.

Plus nous nous autorisons à aller pleinement dans une polarité, plus nous avons accès à la polarité opposée.

Plus nous acceptons sans jugement de nous sentir haineux, plus nous serons capables d'aimer.

Plus les hommes feront de la place au féminin en eux, plus leur masculinité sera solide et puissante. Plus les femmes aimeront leur homme intérieur, plus leur féminité sera simple et évidente.

4) Température sexuelle : chaque homme, chaque femme a en permanence une température sexuelle. Plus ou moins élevée selon les tempéraments, l'âge, les hormones des uns et des autres. Variable aussi selon la saison, l'état de santé du moment, la période du cycle menstruel, le moment de la journée.

Il nous semble justifié de dire que :

1) la température sexuelle moyenne d'un homme est plus élevée que la température sexuelle moyenne d'une femme.

2) la température sexuelle d'un homme **monte beaucoup plus vite que celle d'une femme.**

Une ou deux minutes suffisent souvent à un homme pour passer de sa température sexuelle moyenne à une température très élevée : forte érection, envie de caresser et d'être caressé génitalement, envie "*d'action*".

Une femme a, généralement, besoin de plus de temps pour faire monter sa température sexuelle.

Nous pensons que beaucoup de souffrances proviennent de cette différence de rythme d'élévation de la température sexuelle; si la femme "*reçoit*" trop vite une énergie sexuelle trop forte, elle va se fermer.

Si cela arrive trop souvent, toute la relation sexuelle se perturbe; l'homme pensera "*qu'elle n'a jamais envie*" et en éprouvera du ressentiment. La femme, de son côté, ne sentira plus son désir pour son homme et en éprouvera beaucoup de tristesse. Souvent, elle se censurera et n'approchera plus son homme avec des marques de tendresses.

5) Jouir ensemble : les deux partenaires ont un orgasme ensemble. C'est une idée très répandue et il s'agirait, pour certains, du nec plus ultra, du fin du fin de la sexualité.

Dans notre expérience personnelle et de psychosexologues, cet objectif n'est pas aussi facile à atteindre que le laisserait croire la littérature pornographique...

D'abord, nous avons vu qu'il est très rare qu'une femme ait, spontanément, un orgasme clitoridien pendant la pénétration. De plus, s'il y a un objectif si spécifique, la femme risque de ne pas être détendue et d'éprouver des difficultés à atteindre un orgasme clitoridien.

Nous pensons que, pour la plupart des couples, cet objectif est plus une source de tension et de frustration qu'une source de plaisir. Nous suggérons de renoncer à cet objectif inspiré de toute pièce par la porno-culture.

Bien sûr, si vous êtes très à l'aise avec le contrôle de l'éjaculation et la montée de l'orgasme clitoridien vous pouvez vous amuser à chercher à jouir ensemble mais n'en faites pas le "must" d'une sexualité réussie.

6) L'homosexualité : nous affirmons tout simplement que tout ce qui est écrit dans ce livre s'applique entièrement, sans aucune restriction, à un couple formé de deux hommes ou de deux femmes qui ont choisi de s'aimer dans la durée.

Conclusion

Il est probable - nous l'espérons - que vous vous serez reconnus dans certaines des situations concrètes de ce livre et que vous pourrez utiliser les informations recueillies pour embellir votre vie sexuelle.

Nous avons été très attentifs - même si la tentation était souvent forte - à ne pas formuler de généralités.

Comme il serait plus facile d'avoir un mode d'emploi unique et valable pour tous !

Mais ce n'est pas le cas : **votre couple est unique et c'est à vous qu'il appartient de créer une relation sexuelle qui vous convienne.**

Laissez de côté les propositions qui ne vous intéressent pas et amusez-vous avec celles qui vous plaisent. Il n'est pas nécessaire d'utiliser tous les "*outils de communication*" que nous vous avons proposés; il ne s'agit pas d'une méthode qui serait à appliquer telle quelle ou pas du tout.

Personne ne sait mieux que vous ce qui est bon pour vous.

Notre souhait le plus cher est que ce livre contribue à l'épanouissement des hommes et des femmes dans tous les aspects de leur vie et plus particulièrement dans leur vie amoureuse et sexuelle.



Bibliographie

LIVRES SUR LA COMMUNICATION AFFECTIVE :

Guy CORNEAU : "N'y a-t-il pas d'amour heureux ?", Robert Laffont, collection "Réponses", Paris 1997.

Une palette très large de réflexions profondes sur l'amour humain ; l'analyse des relations père-fille et mère-fils est particulièrement intéressante.

John GRAY : "Les hommes viennent de Mars - Les femmes viennent de Vénus", Éditions Michel Lafon, Paris, 1997 ou édition de poche Pocket, 1998

Pour comprendre les modalités de communication propres à chaque sexe et pour apprendre à les concilier. C'est un livre amusant que nous vous suggérons de lire ensemble, à haute voix.

Jacques SALOMÉ et Sylvie GALLAND : "Aimer et se le dire", Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1993.

La compétence pédagogique habituelle de Salomé. Un beau livre.

Deborah TANNEN : "Décidément, tu ne me comprends pas !" Robert Laffont, collection "Réponses", Paris 1993.

Pour comprendre pourquoi les hommes lisent leur journal au petit déjeuner pendant que leur femme leur parle !

LIVRES SUR LES HOMMES :

Guy CORNEAU : "Père manquant, fils manqué", Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1989.

Un grand classique incontournable. La souffrance, commune à presque tous les hommes, liée à la difficulté d'être intime avec son père. Et avec son fils !

Geet ETHIER : "La côte Adam, l'impuissance affective des hommes remonte-t-elle au paradis terrestre ?" Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1995.

Une excellente analyse liée à "l'inceste affectif" qui caractérise la relation mère-fils.

LIVRES SUR LES FEMMES :

Miranda GRAY : "La femme lunaire, les forces du cycle féminin", Éditions Jouvence, 1995.

Comment accepter et comprendre au mieux le cycle hormonal de la femme. Une aide précieuse pour mieux se connaître.

LADDAS, WHIPPLE et PERRY : "Le point G et autres découvertes récentes sur la sexualité humaine", Éditions Laffont, 1982.

Livre technique mais facile à lire sur la sexualité, en particulier féminine.

Christiane OLIVIER : "Les enfants de Jocaste", Denoël, Paris, 1980.

Un autre grand classique incontournable. Une psychanalyste se penche sur "l'empreinte de la mère" et ses multiples conséquences.

Paule SALOMON : "La femme solaire", Albin Michel, Paris, 1991.

Un livre philosophique sur les étapes de transformation d'une femme en quête de réalisation. Très documenté.

LIVRES QUI ABORDENT, EN DÉTAILS, LE SOUFFLE DANS LA RELATION SEXUELLE :

Margo ANAND-NASLEDNIKOV : *"L'art de l'extase sexuel"*, Guy Trédaniel, Paris, 1992.
La voie de la sexualité sacrée pour les couples occidentaux. Remarquablement clair et complet. Belles illustrations. Voyez en particulier, aux chapitres 2 et 6, le souffle de vie et la respiration sexuelle.

CHIA MANTAK. *"Le Tao de l'amour retrouvé : l'énergie sexuelle féminine"*, Guy Trédaniel, Paris 1991.
Technique et précis à propos du souffle et de l'énergie.

LIVRES CONSACRÉS AU TANTRA :

Daniel ODIER : *"Tantra, l'initiation d'un occidental à l'amour absolu"*. Editions JC Lattès, Paris, 1996.
Le parcours d'un Maître sur le chemin de la connaissance. Magnifique partage de son initiation au tantrisme shivaïte.

Osho RAJNEESH : *"Du sexe à la conscience divine"*, Le Voyage intérieur, Paris, 1989.
De la nécessité d'accepter l'énergie sexuelle comme première étape sur un chemin spirituel. La clarté lumineuse d'un Maître spirituel.

Osho RAJNEESH : *"Le chant royal de Saraha"*, Volumes I et II. Le Voyage Intérieur, Paris, 1989.

Commentaires sur un des textes sacrés, fondateur du Tantra. Superbe !

Agnès et Jean Marie DELACROIX : *"Le Tantra"*, Éditions Morisset, Paris 1995.
Pour mieux connaître les origines et l'histoire du Tantra. Théorique et pratique. Petite plaquette de 60 pages qui se lit facilement.

LIVRES SUR LE COUPLE :

Arnaud DESJARDINS : *"Pour une vie réussie, un amour réussi"*, La Table Ronde, Paris, 1985.

La simplicité d'une vie amoureuse réussie qui, plus que tout autre accomplissement, fait une vie heureuse. Un très beau livre de spiritualité vivante.

Barry LONG, *"Faire l'amour"*, Éditions A. Vasey, Lausanne, 1994.

Une bonne introduction à la manière "divine" de faire l'amour. Un excellent guide pour mettre en pratique l'immobilité pendant la pénétration.

Ma PREMO : *"La célébration sexuelle"*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 1989.

Livre rafraîchissant, plein de créativité et d'imagination pour une sexualité ludique et joyeuse. De nombreux témoignages et de très belles photos.

Claude et Danielle ALLAIS : *"Le couple en thérapie - amour et sexualité"*, Éditions Retz, Paris, 1993.

Description passionnante de l'évolution de deux couples en thérapie transpersonnelle, suivi d'un exposé théorique accessible.

Jean G. LEMAIRE : *"Le Couple : sa vie, sa mort"*, Éditions PAYOT, Paris 1984.

La structuration du couple humain, d'un point de vue psychanalytique. Le "retour du refoulé", après la lune de miel. Difficile à lire mais d'une remarquable rigueur.

Paule SALOMON : *"La sainte folie du couple"*, Albin Michel, Paris, 1994

Les différentes étapes que le couple traverse pour réaliser le couple androgyne.

Présentation des Auteurs

AJANTA GRAF

Née en 1958. Licenciée en histoire de l'Université de Genève. Psychothérapeute Gestalt, Ajanta Graf, reçoit en consultations individuelles et anime des groupes de femmes sur les thèmes de la sexualité et de la sensualité. Elle a une longue expérience clinique dans le domaine de la psychosexologie.

SERGE VIDAL

Né en 1945. Docteur en droit de l'Université de Bruxelles. Psychothérapeute Gestalt, Serge Vidal anime des groupes d'hommes à la recherche d'une masculinité puissante et tendre.

Il anime, par ailleurs, depuis plus de 10 ans, des groupes de formation pour soignants professionnels dans le domaine de l'accompagnement des personnes en fin de vie et du deuil.

AJANTA GRAF ET SERGE VIDAL

Sont amants depuis 10 ans et heureux de l'être !

Mariés, ils se sont engagés dans une vie de couple à long terme.

Ils animent ensemble, depuis 1989, des groupes pour couples : "Joie du Corps - Joies du Cœur" sur le thème de la sexualité et de la communication dans le couple.

Ils reçoivent, ensemble, des couples confrontés à des difficultés sexuelles. Ils ont écouté, soutenu, accompagné des centaines de couples désireux d'acquérir ou de maintenir une sexualité variée, créative, joyeuse et sacrée.

Dans ce livre, ils partagent l'expérience qu'ils ont acquise tant au niveau personnel que professionnel.

Pour tous renseignements concernant les groupes animés par Ajanta Graf et Serge Vidal, vous pouvez contacter :

Jacqueline Adam

172 rue E. Van Ophem • B - 1180 Bruxelles

LE COUPLE SUBLIMÉ

Manuel de sexualité tantrique

LA VOIE SEXUELLE
VERS L'EXPANSION DE CONSCIENCE

S. SARASWATI - B. AVINASHA

Le couple sublimé



Manuel de sexualité tantrique

 Editions Jouissance

S. SARASWATI
et B. AVINASHA

272 pages

130 FF / 39 FS

Nombreuses illustrations

ISBN 2-88353-060-2

L'approche de la **sexualité** par le **yoga tantrique** ouvre de nouvelles visions et des possibilités d'**épanouissement** dans l'orgasme partagé et nous offre peut-être le seul **vécu mystique** authentique que nous aurons l'occasion de vivre jamais.

Dans ce cours, vous apprendrez à **créer et conserver** votre énergie sexuelle, la faire **circuler** dans votre corps afin de vous guérir et vous régénérer, **être attentif** à vos relations corps/esprit, vous **relier** au cosmique et **reconnaître la divinité** qui est en vous.

*"Celui qui prend conscience de la vérité du corps
peut alors connaître la vérité de l'univers"*

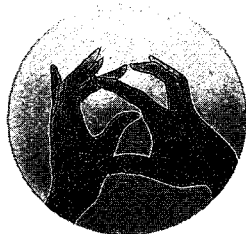
APPRIVOISER LA TENDRESSE

L'amour crée la tendresse qui survit à l'amour

POUR OSER LA PARTAGER

J A C Q U E S S A L O M É

Apprivoiser la tendresse



"L'amour crée la tendresse qui survit à l'amour"

NOUVELLE ÉDITION REVUE ET COMPLÉTÉE

 Éditions Jouissance

JACQUES
SALOMÉ

Illustrations K. Bosserdet

216 pages

95 FF / 28 FS

ISBN 2-88353-022-5

"La tendresse est une qualité de l'attention qui s'offre, se propose, sans jamais contraindre, qui peut donc se mettre en réserve, en attente, sans se refermer, sans se bloquer à jamais."

Jacques Salomé

Apprivoiser la tendresse aborde les **multiples visages de la tendresse**, les obstacles qui l'empêchent de s'exprimer, ses ennemis qui l'étouffent, mais aussi ses alliés.

La tendresse s'apprend et s'affirme dans la **tendresse amoureuse**, elle embrasse également la **vie qui nous entoure**, les **parents**, les **enfants**, les **personnes en fin de vie** et **soi-même**.

Achevé d'imprimer sur rotative par l'Imprimerie Darantière à Dijon-Quetigny
en octobre 2000 – Dépôt légal : 1^{er} trimestre 1998 – N° d'impression : 20-1178

Mais tu ne m'avais *jamais* dit ça !

La communication intime dans le couple



"L'originalité de ce livre remarquable dans lequel les auteurs s'exposent totalement, c'est de proposer une exploration de la sexualité reliée au cœur et l'apprentissage d'une liberté respectueuse du désir de l'autre."

Daniel Odier

La gêne, la peur de blesser l'autre, la crainte de formuler ouvertement ses désirs, la croyance que notre partenaire/conjoint sait ce dont nous avons besoin et ce qui nous plaît, sont autant d'éléments qui freinent l'établissement d'une communication sexuelle harmonieuse dans le couple et le développement d'une sexualité épanouie dans la durée.

« La parole guérit; le non-dit tue », affirment **Ajanta & Serge Vidal-Graf** qui présentent à cet effet des outils de communication pour les hommes et femmes qui sont prêts à consacrer du temps à leur couple et souhaitent inventer à deux la sexualité qui leur convient.

Un livre franc et courageux, sans fausse pudeur mais sans voyeurisme non plus, dans lequel les auteurs, psychosexologues, ont fait le choix de parler ouvertement de leur propre sexualité – leurs découvertes, leurs joies et leurs difficultés – pour prévenir toute idéalisation de leur couple de professionnels et se mettre sur pied d'égalité avec leurs lecteurs.

Un livre pour tous les couples qui, sans avoir de problème relationnel majeur, veulent améliorer leur capacité à communiquer ouvertement à propos de leur sexualité.

